

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНА:

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете  
Протокол № 4 от 30.08.2024 года

Приказом МБОУ ДО  
«Коммунарская СШ»  
№ 34 от 30.08.2024 года

Директор И.В. Сергачёва

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«В двух шагах от ринга»

Модуль 2 - СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ

Срок реализации программы 1 год

Составитель:

Инструктор - методист: Виктория Анатольевна Акимова  
Тренер – преподаватель: Грицкевич Владимир Николаевич

г. Коммунар  
2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
3.1.Модуль 2– специализированный.....	9
3.1.1.Теория физической культуры и спорта.....	9
3.1.2.Специальная физическая подготовка .....	10
3.1.3. Медицинское обследование.....	13
3.1.4. Избранный вид спорта.....	13
3.1.5.Другие виды спорта и подвижные игры .....	14
3.1.6.Воспитательная работа.....	14
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	16
5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	19
6.ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №1, КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД .....	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «В двух шагах от ринга» (далее – Программа) разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

-Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 3.1/2.4 3598-20"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

Дополнительная общеразвивающая программа «В двух шагах от ринга» (направление по виду спорта «Бокс») имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для спортивно-оздоровительных групп. Уровень сложности программы – стартовый.

**Бокс** - это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. **Бокс** (от англ. *box* - коробка, ящик, ринг) - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

**Актуальность программы и педагогическая целесообразность** связана с тем, что её реализация позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий детей школьного

возраста общефизической подготовкой, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по другим видам спорта. Занятия боксом всесторонне развивают обучающегося, формируют потенциал для физического развития, восполняют недостаток двигательной активности современных школьников. Способствуют воспитанию волевых черт характера: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Отличительной особенностью Программы** является ее направленность на развитие у обучающихся координации движений, принятие правильных решений в быстро меняющейся обстановке, развитию силы, быстроты и выносливости.

**Специфика организации обучения** исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы с учётом оптимального объёма разносторонней физической подготовки; постепенного увеличения интенсивности тренировочного процесса. Структура образовательной программы подразумевает обучение по модулю:

- Модуль 2 – специализированный - 4 часа в неделю.

Адреса места осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «В двух шагах от ринга»:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, Зал единоборств ул. Гатчинская, д.20А, блок “Е” (2 этаж);

--188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул.Лен. шоссе, д.3 (МКУФОК «Олимп»).

**Цель Программы Модуль 2 специализированный:** содействие начальному навыку овладения специальными физическими упражнениями, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, медицины и гигиены.

**Основные задачи:**

**Обучающие задачи:** Развитие способностей к реализации избранного вида деятельности в предметной области; формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

**Развивающие задачи:** Расширение функциональных возможностей всех органов и систем;

**Воспитательные задачи:** Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Возраст обучающихся –10– 17 лет.**

## **Программа рассчитана на один год обучения.**

### **Формирование групп.**

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении занятий;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число учащихся в группе (минимальное и максимальное)
1 год	10	17	15 - 30

### **Режим занятий по специализированному модулю:**

- продолжительность одного часа 45 минут;
- продолжительность одного занятия 45 минут;
- занятия проводятся 2 раза в неделю, общий недельный объём 2 и 4 часа;
- учебно-тематический план рассчитан на 43 недели, без учёта праздничных и выходных дней;
- между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Приём** детей на обучение по программе «В двух шагах от ринга» осуществляется с 19 по 31 августа текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании предварительного просмотра, собеседования, тестирования.

**Зачисление** обучающихся на обучение по Программе «В двух шагах от ринга» осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям и в результате успешно пройденного предварительного просмотра, тестирования, консультации и электронной регистрации (подачи заявки) на r47.навигатор.дети.

### **Форма обучения очная.**

**Формы организации занятий:** групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, участие в соревнованиях, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, индивидуальной работа).

### **Условия реализации Программы:**

#### Оборудование и инвентарь

Наличие спортивного зала, инвентаря для прыжков, метаний, бега, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, матов.

#### Экипировка.

Костюм спортивный, футболки, майки, трусы спортивные, лосины, спортивная обувь.

#### Кадры.

Грицкевич Владимир Николаевич (высшая квалификационная категория)

#### **Ожидаемые результаты по окончании реализации программы:**

##### 1.Обучающиеся будут знать:

1.Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания.

2.Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

##### 2.Обучающиеся будут уметь:

1.Выполнять комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.

2.Пользоваться спортивным инвентарём, тренажёрами.

3.Применять правила безопасности на занятиях.

4.Владеть основами техники бокса

#### Личностные результаты освоения Программы:

- в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;

-готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;

-нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;

-принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

#### Метапредметные результаты освоения Программы:

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

-самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

-использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### Предметные результаты освоения Программы:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН\*

\*Учебно-тематический план составлен без учёта праздничных и выходных дней.

№	Предметные области	1 год обучения	1 год обучения
	Возраст обучающихся	10 – 12 лет при 2 разовых тренировк х	13-17 лет при 3 разовых тренировк ах
<b>1.</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта.</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Влияние специализированных упражнений на организм.	1	2
	Основы техники видов бокса	2	2
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>47</b>	<b>94</b>
	Специальные упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.	11	23
	Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.	12	23
	Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости).	11	24
	Специальные упражнения для овладения техникой бокса	13	24
<b>3.</b>	<b>Избранный вид спорта.</b>	<b>30</b>	<b>61</b>
	Техническая и тактическая подготовка.	10	46
	Психологическая подготовка.	8	3
	Медицинское обследование.	2	2
	Участие в соревнованиях.	8	6
	Итоговая и промежуточная аттестация.	2	4
<b>4.</b>	<b>Другие виды спорта, игры и подвижные.</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	<b>Воспитательная работа.</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>86</b>	<b>172</b>

### 3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. МОДУЛЬ 2 - СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ

##### 3.1.1.Теория физической культуры и спорта.

Организация тренером – преподавателем специальных занятий по теоретической подготовке: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов, презентаций) по темам:  
**-Гигиена. Здоровый образ жизни.** Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

#### **-Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки.

#### **-Влияние физических упражнений на организм.**

Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

#### **-Спортивные соревнования по видам спорта.**

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях.

#### **-Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Краткая характеристика мест занятий. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

##### 1.Оборудование и инвентарь.

Наличие спортивного и тренажёрного зала, груши боксёрской, мешка, ринга, гантелей, лап, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, весов, матов, рулетки, секундомеров, скакалок.

##### 2.Экипировка.

Костюм спортивный, футболки, майки и трусы боксёрские, бандаж, перчатки, капа, шлем.

#### **-Требования к технике безопасности при занятиях общефизической подготовкой.**

Инструктаж по технике безопасности проводится постоянно, плановые – раз в два месяца и отметка о проведении фиксируется в журнале групповых занятий.

Темы:

1. Вводный инструктаж.
2. Техника безопасности при организации и проведении учебно-тренировочного занятия.
3. Техника безопасности при проведении соревнований.
4. Техника безопасности при занятиях на тренажёрах.
5. Техника безопасности при проведении спортивных праздников.
6. Правила поведения в раздевалках, туалетных комнатах.

### **3.1.2. Специальная физическая подготовка.**

Применение средств специальной физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физической подготовленности занимающихся, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

#### ***Строевые упражнения***

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

#### ***Упражнения на формирование правильной осанки***

В процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

-И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

-И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

-И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки

прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

-И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки, к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения

согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднятие ног вверх- назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении -подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

### ***Развитие силы /силовая подготовка/***

-Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднятие и опускание туловища, поднятие и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/

-Упражнения на снарядах и со снарядами

-Упражнения из других видов спорта

-Подвижные и спортивные игры

Воспитание силы боксёра должно идти по двум направлениям.

1.Широкое использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т.д.

2.Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. К их числу относятся упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде отталкивания (борьба "пуш-пуш"), элементы силового удержания соперника, борьбы и т.п., преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к уда рам и наоборот; воспитание силы удара на мешках, лапах, в паре с противником и т.д.

### ***Упражнения для развития быстроты***

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках.

Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

### ***Упражнения для развития выносливости***

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

### ***Упражнения для развития ловкости***

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Элементы акробатики: Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения, лёжа на спине и из положения, стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

### ***Упражнение для развития гибкости***

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

### ***Упражнения для развития равновесия***

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

### **3.1.3. Медицинское обследование**

Медицинское обследование проводится один раз в год врачом – педиатром и подтверждается справкой о допуске к занятиям и участию в соревнованиях.

### **3.1.4. Избранный вид спорта.**

Основными направлениями бокса, является:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в боксе.

Для повышения уровня специальной физической подготовленности необходимо сделать акцент на действия спортсмена, биомеханические условия сохранения равновесия, выполнение команд, дыхание при выполнении упражнения.

При подготовке боксёров важно обращать внимание на движение рук, положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных, тазобедренных суставах, а также на работу мышц разгибателей ног и туловища. Правильное сочетание специальной физической о функциональной подготовленности, способствует повышению подготовки в целом.

Огромное значение имеет правильное начальное обучение техники.

Техническая подготовка включает в себя:

- стойки;
- передвижения;
- блоки;
- простейшие комбинации в передвижении руками;
- бой с тенью;

- условный бой;
- технический спарринг;
- спарринг по облегчённым правилам;
- отработка ударов в парах по лапам;
- удары по мешку;
- удары по насыпной груше;
- удары по пневматической груше с платформой;
- совершенствование ранее изученных приёмов;
- комплекс формальных упражнений.

### **3.1.5. Другие виды спорта и подвижные игры.**

Основными направлениями в области другие виды спорта и подвижные игры, является: бег, прыжки и подскоки, гимнастические упражнения, баскетбол, волейбол, футбол.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки. Подвижные игры: «День и ночь», «Круговая лапта», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Салки – простые салки», «Рывок за мячом», «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее». «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» и другие.

### **3.1.6. Воспитательная работа.**

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, спортивно – массовых мероприятиях, соревнованиях и в свободное от учебно-тренировочных занятий время.

#### Беседы на тему:

- культура поведения на учебно-тренировочных занятиях, при проведении спортивно – массовых мероприятий, соревнований;
- вежливость, опрятность, культура речи, не только в обращении со старшими, в торжественной обстановке, но и в повседневной жизни.

#### Работа с детским коллективом:

- проведение традиционных спортивных праздников;
- помощь в организации и проведении школьных мероприятий, спартакиад, соревнований;

#### Работа с родителями:

- проведение родительских собраний, консультаций;
- спортивных соревнований с участием родителей;

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление школьных традиций:

День рождения СШ, оформление школьных стендов, участие в соревнованиях.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**Результативность** освоения обучающимися Программы по двум модулям осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

**Формы подведения итогов реализации Программы по двум модулям:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- выполнение контрольных нормативов для зачисления и перевода данного этапа подготовки, по общей и специальной физической подготовки обучающихся;
- участие в школьных соревнованиях;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств занимающихся;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок предусмотренных учебно-тематическим планом данной Программы.

Итоги реализации Программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнении контрольных упражнений, тестов, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, викторин, праздников Здоровья.

**Контроль за реализацией Программы по двум модулям:**

- Текущий контроль проводится в течение всего учебного года;
- Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года - в декабре;
- Итоговая аттестация проводится по окончанию года обучения и по окончании срока реализации Программы – в мае.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Вид норматива	Количество лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5.0 –	5.0 –	4.9 –	4.8 –	4.7 –	4.5 –	4.4 –	4.3 –	4.2 –
	5.8	5.7	5.6	5.5	5.0	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5.00 –	4.50 –	4.35 –	4.20 –	4.00 –	3.50 –	3.45 –	3.25 –	3.20 –
	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	4.20	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см.)	170 –	180 -	190 -	195 -	215 -	230 -	245 -	260 -	270 -
	145	155	160	165	215	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	2 - 7	3 - 8	3 - 9	4 -11	5 -12	7 - 13	9 -14	10 -15	11 - 16

Контрольно-переводные нормативы (мальчики, юноши)

Виды тестов	Количество лет						
	12	13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	18 - 25	20 - 30	25 - 45	25 - 45	30 - 50	30 - 50	35 - 55
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	70 - 110	90 - 130	170-210	170-210	190-230	190-230	205-240
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	55 - 70	60 - 80	65 - 90	70 - 100	75 - 110	80 - 120	90 - 140

Контрольно - переводные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Виды тестов	Количество лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5.2 – 6.0	5.1 – 5.9	5.0 – 5.8	5.0 – 5.7	4.9 – 5.6	4.9 – 5.4	4.8 – 5.3	4.7- 5.2	4.6– 5.1
Бег 1000м. (сек)	5.2 – 6.3	5.10 – 6.15	4.55- 5.50	4.45-5.4	4.30- 5.25	4.15- 5.15	4.10- 4.55	4.00- 4.40	3.50- 4.30
Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание (раз)	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	4	5	7	9	10	10	11	12	12

Контрольно-переводные нормативы по СФП БОКС (девочки, девушки)

Виды тестов	Количество лет						
	12	13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз).	15 - 18	15 - 18	20 - 30	25 - 35	30 - 40	35 - 50	40 - 55
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	60 - 80	80 - 100	130 - 150	150 - 170	180 - 200	200 - 220	220 - 240
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	35 - 60	55 - 70	60 - 80	65 - 90	70 - 95	75 - 100	80 - 120

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

### 5.1. Литература.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М., 2013г.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева ФИС, 2006.
3. Грицкевич В.Н. Методика обучения юношей боксу. – Коммунар, 2019

4. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
5. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
6. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
7. Все о боксе. Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
10. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008
11. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008
12. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009
13. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
14. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..

#### 5.2. Интернет – ресурсы.

Официальный сайт Минпросвещения России

<https://edu.gov.ru/>

"Российское образование"

<http://www.edu.ru/>

Всероссийский реестр видов спорта.

[minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru)

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://window.edu.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.school-collection.edu.ru>

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

<http://www.edu.lenobl.ru/>

Ленинградский областной институт развития образования

<http://www.loiro.ru>

Центр ЛАДОГА

<http://udod-ladoga.ru/>

Официальный сайт Администрации Гатчинского муниципального района

<http://radm.gtn.ru/>

Комитет образования Гатчинского муниципального района

<http://edu.gtn.lokos.net/>

Официальный сайт администрации города Коммунара

<http://www.kommunar.spb.ru/>

Госпаблик Вконтакте МБОУ ДО «Коммунарская СШ»

[Коммунарская спортивная школа \(vk.com\)](https://vk.com/kommunarskaya_ssh)

Газета “Город Коммунар” (СМИ)

<https://vk.com/gazetagorodkommunar>

### 5.3. Аудиовизуальные средства.

- кинофильмы;
- кинофрагменты;
- кинокольцовки;
- транспаранты;
- телепередачи и др.

Приложение к Программе №1

**Календарный учебный график на 2024 - 2025 учебный год**

**По двум модулям программы «В двух шагах от ринга»**

- 1.Тренерско-преподавательский состав: Грицкевич Владимир Николаевич.
- 2.Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «В двух шагах от ринга»:
  - 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, Зал по ул. Гатчинская, д.20А, блок “Е” (2 этаж);
  - 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул.Лен. шоссе, д.3 (МКУ ФОК «Олимп»).
- 3.Начало, продолжительность и окончание учебного года:
  - учебный год в Учреждении начинается с 2 сентября 2024 года;
  - общее количество недель – 43;
  - окончание учебного года 28 июня 2024 года.
- 4.Набор в группы осуществляется с 19 по 31 августа 2024 года.
- 5.Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:
  - 2 – 15 сентября 2024 года;
  - 14 октября – 01 ноября 2024 года;
  - 09 января -09 февраля 2025 года.
6. Праздничные дни: 4 ноября 2024 года, 31 декабря 2024г. - 8 января 2025 года, 23 февраля 2025 года, 8 марта 2025 года, 1, 9 мая 2025 года, 12 июня 2025г.
- 7.Возраст обучающихся – 10 - 17 лет.
- 8.Сроки проведения промежуточной аттестации – 13 – 29 декабря 2024 года
- 9.Сроки проведения итоговой аттестации – 10 – 31 мая 2025 года
- 10.Программа рассчитана на один год обучения.
- 11.Режим занятий:
  - продолжительность одного часа 45 минут.
  - продолжительность одного занятия 90 минут.
  - занятия проводятся 2 раза в неделю, общий недельный объём 2 и 4 часа.
- 9.Количество обучающихся в группе 15 – 30

