

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Мурманска «Детско-юношеская спортивная школа № 7»

ПРИНЯТА

УТВЕРЖДЕНА

тренерским советом

Протокол № 4 от 11 мая 2023 года

Приказом № 31-в от 11.05.2023 года

Председатель \_\_\_\_\_ А.И. Баланов

Директор \_\_\_\_\_ В.Н.

Гаврилюк

Общая физическая подготовка с элементами тайского бокса и бокса  
«ТАЙСКИЙ БОКС И БОКС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»  
дополнительная общеразвивающая программа  
в области физкультуры и спорта

возраст 12-15 лет

срок реализации 1 год

Составители:

тренеры – преподаватели:

Баланов А.И., Гаврилюк В.Н.,

Баланов И.А., Лесовский С. В.,

Петрашко В.М., Свешников К.А.

г. Мурманск

2023 г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка.	3
2.	Цель и задачи программы. Условия реализации.	5
3.	Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся..	5
4.	Учебно-тематическое планирование	7
5.	Содержание учебного плана.	8
6.	Планируемые результаты освоения программы.	13
7.	Календарно-тематическое планирование	14
8.	Система оценивания	15
9.	Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение программы.	19
10.	Информационно-образовательные ресурсы	20
11.	Учебно-методическое обеспечение. Алгоритм проведения типового занятия	21
12.	Кадровое обеспечение	21
13.	Список использованных источников и литературы	22

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 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 02.01.21 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и ( или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09 -3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. № 652н « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован 17.12.2021г. № 66403);
- Письмо Минобрнауки России от 28.04.2017 № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

Программа определяет содержание и организацию воспитательно -

образовательного процесса для детей подросткового возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических и личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей, популяризацию таких видов спорта как традиционный бокс и тайский бокс.

### **Новизна**

Данная программа разработана впервые и обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 12 до 15 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей и предполагает ознакомление с историей, и основами техник тайского бокса, бокса.

### **Актуальность**

Основные положения Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) направлены на воплощение в жизнь миссии дополнительного образования как социокультурной практики развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту, превращение феномена дополнительного образования в подлинный системный интегратор открытого вариативного образования, обеспечивающего конкурентоспособность личности, общества и государства. Это подразумевает обновление методов и содержания дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями и индивидуальными возможностями детей, интересами семьи и общества. Привлечение к спорту, как к массовой культурной традиции детей подросткового возраста и определяет степень их дальнейшей успешной социализации.

### **Педагогическая целесообразность**

Ознакомление с различными видами спорта способствует повышению интереса к физической культуре, здоровому образу жизни. Формирование устойчивых социокультурных связей.

**Уровень сложности** – стартовый, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного процесса материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная, это предполагает ориентацию на физическое развитие, здоровьесбережение и определяет содержание программы как ознакомление с такими видами спорта как бокс, тайский бокс. Преобладание в обучении практической составляющей позволяет достичь максимальных результатов усвоения образовательной программы.

Представленные в программе занятия разработаны на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей подросткового возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

**Цель программы:**

Создание условий для ознакомления учащихся со спецификой бокса (тайского бокса).

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Дать представление о специфике бокса (тайского бокса).
2. Обучить основным позициям в боксе (тайском боксе) – стойки, броски, защиты.
3. Активизировать интеллектуально-познавательные навыки в области физкультуры и спорта.

**Воспитательные:**

1. Создать условия для позитивного личностного роста собственного "Я": саморазвития, самореализации, самовоспитания и самоутверждения;
2. Способствовать формированию активной жизненной позиции;

**Развивающие:**

1. Пробуждать интерес к развитию физических способностей;
2. Развивать физические навыки в выполнении основных и специальных видов движений, перестроениях, спортивных играх.

### **Адресат программы.**

Программа занятий рассчитана на детей и подростков 12-15 лет, не имеющих противопоказаний к систематическим занятиям боксом (тайским боксом), инвалидности и ограниченных возможностей здоровья. Обязательно наличие медицинской справки.

### **Срок реализации программы.**

Срок реализации - 1 год (36 учебных недель). Начало занятий - 1 сентября, окончание – 31 мая.

### **Режим занятий.**

Режим занятий – 2 раза в неделю. Длительность занятий – 2 академических часа по 45 мин. Перерыв между занятиями - 15 мин.

Наполняемость групп – минимальное количество 10 детей - максимальное количество 15 человек.

График занятий составляется с учётом расписания занятий в общеобразовательных учреждениях.

Основная форма обучения - очная, групповая.

Образовательная технология - физкультурные занятия с элементами мини-лекций.

### **Формы контроля:**

- Наблюдение, ведение «Дневника спортсмена».
- Спортивные нормативы по общей физической подготовке.
- Участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮСШ по ОФП.
- Спортивные нормативы по специальной физической подготовке.

### **Общая физическая подготовка**

12-15 лет	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	3	4	5	3	4	5
Бег на 30м(с)	5.3	5.1	4.7	5.6	5.4	5.0
или бег на 60м(с)	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	--	--	--

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
или прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	35	39	49	31	34	43
Челночный бег 3*10м (с)	8.1	7.8	7.2	9.0	8.8	8.0

## Специальная физическая подготовка

### Таблицы оценок результативности СФП

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

№п /п	ФИО	Количество ударов за 8 секунд		Количество ударов за 3 минуты		Оценка
		Левой рукой	Правой рукой	Левой рукой	Правой рукой	

### Таблица оценки результативности СФП (1 год обучения)

Упражнение	Оценка 3	Оценка 4	Оценка 5
Количество ударов за 8 секунд	25-33	33-36	36 и больше
	18-24	24-30	30 и больше
Упражнение	Оценка 3	Оценка 4	Оценка 5
Количество ударов за 3 минуты	200-270	270-310	310 и больше
	200-250	250-300	300 и больше

Примечание:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными спортсменом, если норматив засчитан более чем в 70 % заданных упражнений.

2. Показатели оценивания результатов по ОФП не меняются на протяжении всего периода обучения по программе.

3. Оценочная система:

«5» - отлично

«4»- хорошо

«3» - удовлетворительно

4. Учащийся, выполнивший все контрольные нормативы на «отлично», имеет возможность для перевода на следующий год обучения досрочно (при условии, что такая группа открыта в ДЮСШ).

5. Выполнение разрядов после каждого года обучения не обязательно для перевода на следующий год обучения.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний по физической культуре и спорту	0, 5	0, 25	0, 25	Анкеты, тесты
2.	Правила техники безопасности	0, 5	0, 25	0,25	Наблюдение
3.	Основы гигиены	0, 5	0, 25	0, 25	Наблюдение
4.	История бокса (тайского бокса)	0, 5	0, 25	0, 25	Презентации на заданную тему
5.	Традиции бокса (тайского бокса)	0, 5	0, 25	0, 25	
6.	Основные понятия в боксе (тайском боксе) Спортивная форма, экипировка спортсменов в данных видах спорта	0, 5	0, 25	0, 25	Анкеты, тесты, кроссворды.
7.	Общефизическая подготовка	57	2	55	Наблюдение за качеством выполнения заданий, активностью учащегося
8.	Специальная физическая подготовка	32	4	28	
9.	Технико-тактическая подготовка	30	4	26	
10.	Восстановительные мероприятия (игры-эстафеты, упражнения на восстановление дыхания, релаксацию)	20	2	18	Наблюдение за физическим состоянием детей, посещаемостью, ведение журнала
11.	Контрольные нормативы	2		2	Отметка о выполнении нормативов
	<b>Итого</b>	144	13, 5	130, 5	

### Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний по физической культуре и спорту.



Теория: (0.25ч) Знания о физических упражнениях, об их назначении, о способах применения в жизни людей, о соревнованиях. Простейших правилах самостоятельных занятий физической культурой.

Практика: (0.25ч) Беседа, ответы на вопросы тренера-преподавателя.

#### Раздел 2. Правила техники безопасности.

Теория: (0.25ч) Знакомство правил безопасности при выполнении физических упражнений, на занятиях в спортивном зале.

Практика: (0.25ч) Учащиеся выполняют правила безопасности на занятиях.

#### Раздел 3. Основы гигиены.

Теория: (0.25ч) Знания о предметах и действиях, связанных с выполнением гигиенических процедур (носовой платок, расческа, полотенце, зубная щетка); знакомство с правилами хранения предметов личного обихода, спортивной формы. Начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье; знания о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня; роль гигиены и режима дня для здоровья человека.

Практика: (0.25ч) учащиеся соблюдают требования гигиены, соблюдают режим дня, следят за состоянием предметов личной гигиены.

#### Раздел 4. История бокса (тайского бокса).

Теория: (0.25ч) Знакомство со спецификой данных видов спорта. Историей происхождения, выдающимися спортсменами.

Практика: (0.25ч) Просмотр видео-фото материалов, коллажирование на заданную тему.

#### Раздел 5. Традиции бокса (тайского бокса).

Теория: (0.25ч) Знакомство с традициями спортсменов, в данных видах спорта.

Практика: (0.25ч) Просмотр видео-фото материалов, беседа.

#### Раздел 6. Основные понятия. Спортивная форма, экипировка спортсменов.

Теория: (0.25ч) (спарринг, бат, муай-тай, клинч, нокаут, брэк, «бокс» - команда, прямые удары, передвижения, стойка). Введение в основные спортивные

понятия, показ, выполнение. Знакомство со спецификой экипировки спортсменов в данных видах спорта (капа, раковина, «боксерки», перчатки, бинты, шлем).

Практика: (0.25ч) Показ тренером преподавателем, совместное выполнение.

#### Раздел 7. Общефизическая подготовка.

Теория: (2 ч.) Развивать физические навыки в выполнении основных видов движений, перестроениях, спортивных играх.

Практика: (57 ч.)

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

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

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание 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

### *Развитие быстроты /скоростная подготовка/*

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

### *Подвижные и спортивные игры*

#### *Развитие выносливости*

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/

Подвижные спортивные игры

#### *Развитие ловкости /координационная подготовка/*

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

Подвижные и спортивные игры

#### *Развитие гибкости*

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в

среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

*Ползание и лазанье.* Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Элементы легкой атлетики.* Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину и высоту. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий, кросс.

*Силовые упражнения:* Лазание по канату, висы, упоры, преодоление полосы препятствия, подтягивания на перекладине, перетягивание каната, приседания, упражнения в упоре лежа, отжимание из различных положений, упражнения в упоре присяд, приседания на одной и двух ногах, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах, в парах.

*Элементы гимнастики:* Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание, расчет по порядку, интервал, дистанция, повороты

на месте и в движении, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером, общеразвивающие упражнения в движении, растягивание, упражнения на расслабление.

*Элементы акробатики:* Группировка, перекаты, кувырок лицом вперед, кувырок спиной вперед, кувырок с выходом на руки, стойка на лопатках, стойка на руках, мост передний и задний, стойка на голове, борцовский мост, колесо.

*Бросание, ловля, метание.* Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

*Элементы баскетбола.* Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

*Элементы футбола.* Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

*Элементы волейбола.* Бросок мяча от плеча.

## Раздел 8. Специальная физическая подготовка.

Теория: (4 ч.) Знакомство со специальными упражнениями бокса (тайского бокса) - положение кулака при нанесении ударов, боевая стойка, передвижения, защиты.

Практика: (28 ч.) Упражнения с предметами, набивными, теннисными мячами, броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность, с отягощениями, гантелями, скакалкой.

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

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

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

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

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

*Упражнения для развития гибкости:* различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах,

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

### Раздел 9. Техничко-тактическая подготовка

Теория: (4 ч.) В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок.

Практика: (26 ч.)

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения:

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

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

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли

ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

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

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

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

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

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

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



- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

*Двойные прямые удары и защита от них:*

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

*Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.*

*Одиночные удары снизу и защита от них:*

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

*Серии ударов снизу и защиты от них.*

*Одиночные боковые удары и защиты от них:*

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

*Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.*

*Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.*

*Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.*

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

*Контрудары.* Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

*Боевые дистанции.* Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

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

*Основные положения и движения.*

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

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении.  
Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;
- подставка.
- на месте и в передвижении, во фронтальной и боевой стойках.

*Упражнения в парах:*

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

одиночные, двойные удары;

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

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

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

- от одиночных ударов;
- ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

- контратака одним ударом;
- контратака серией ударов.

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

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

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

#### Раздел 10. Восстановительные мероприятия.

Теория: (2 ч.) Знакомство с правилами игр-эстафет, ритмическими упражнениями, малоподвижными играми, техниками упражнений на восстановление дыхания, релаксацию).

Практика: (18 ч.) Участие в играх - эстафетах, упражнениях на восстановление дыхания, сердечного ритма.

#### **Ожидаемые результаты:**

Личностные:

1. Осознание собственного «Я», умение самостоятельно делать правильный выбор, умение строить отношения в коллективе сверстников.
2. Формирование активной жизненной позиции, выбирать жизненные и спортивные стратегии в достижении целей.

Метапредметные:

1. Иметь представление о здоровом образе жизни, влиянии физической культуры и спорта на физическое и личностное развитие.
2. Развивать физические навыки в выполнении основных и специальных видов движений, перестроениях, спортивных играх.

Предметные:

1. Иметь представление о специфике бокса(тайского бокса).

2. Уметь правильно выполнять основные и специальные виды движений, знание технико-тактических действий боксёра (тай-боксёра).



## **Материально-техническое обеспечение Программы**

Работа коллектива МБУ ДО города Мурманска ДЮСШ по боксу № 7 направлена на создание комфорта, уюта, положительного эмоционального настроения учащихся. Материально - техническое оснащение и оборудование, пространственная организационная среда соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. Условия труда и жизнедеятельности учащихся отвечают требованиям охраны труда. Материально-техническая база периодически претерпевает преобразования, трансформируется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет педагогам организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья учащихся, созданию положительного психологического климата в группах, а также всестороннему развитию личности каждого ребенка.

Для занятий боксом есть необходимый инвентарь:

1. Ринг (1 штука на группу; 100% времени реализации программы).
2. Инвентарь для бокса: шлем, перчатки, капы, лапы, подушки (15 комплектов на группу; 100% времени реализации программы).
3. Скакалка гимнастическая (15 штук на группу; 100% времени реализации программы).
4. Мяч баскетбольный (5 штук на группу; 100% времени реализации программы).
5. Мяч волейбольный (3 штуки на группу; 100% времени реализации программы).
6. Боксёрские лапы (7 пар на группу; 100% времени реализации программы).

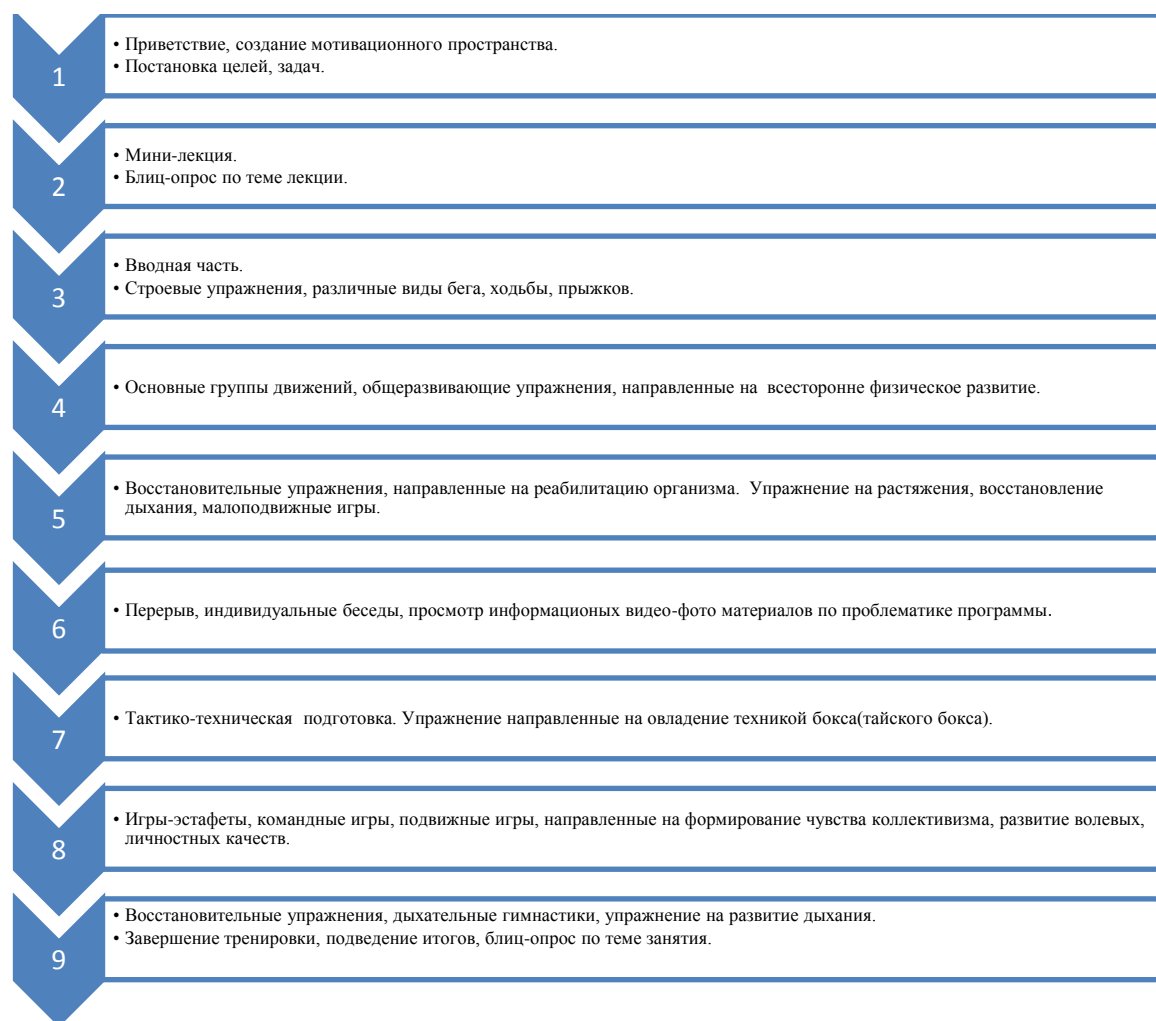
## **Информационно-образовательные ресурсы**

1. <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-vipolneniyu-prakticheskikh-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-3597162.html>;
2. <https://infourok.ru/osnovi-znaniy-o-fizicheskoy-kulture-2868065.html>;

3. <https://www.maam.ru/detskijasad/formirovaniya-znaniy-doshkolnikov-v-oblasti-fizicheskoi-kultury.html>;
4. <http://www.edu-all.ru/> -Портал —Всеобуч (справочно-информационный образовательный сайт, единое окно доступа к образовательным ресурсам);
5. <http://www.valeo.edu.ru/> - Федеральный портал "Здоровье и образование";
6. <http://www.znopr.ru> Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение.

## Учебно-методическое обеспечение

Алгоритм проведения типового занятия.



## Кадровое обеспечение

Административно-управленческие кадры:

- Директор, методист-инструктор.

Педагогический персонал:

– Тренер-преподаватель имеющий специальную подготовку в области физической культуры и спорта.

### **Список использованной литературы и источников для специалистов**

1. Ашмарин, Б.А., Виноградов, Ю.А., Вяткина З.Н. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287 с: ил.— 15ВЫ 5-09-001807-3.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985.
3. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005.
4. Булычев, А. И. Бокс [Текст] : Учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1965. - 200 с. : ил.; 20 см.
5. Градополов, К. В. Бокс : учебник для институтов физической культуры / К. В. Градополов ; Федерация бокса России. - Москва : ИНСАН, 2010. - 317, [2] с. : ил., портр.; 21 см. - (Библиотека Федерации бокса России); ISBN 978-5-85840-019-6
6. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - [3-е изд.]. - Москва : Советский спорт, 2009 (Вологда : Полиграфист). - 199 с. : ил.; 22 см. - (Спорт без границ); ISBN 978-5-9718-0340-9 (в пер.)
7. Зимкин, Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975.
8. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. / В.И. Лях.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272с.
9. Матвеев, Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки [Текст] : (Сборник науч.-метод. работ) / [Сост. и науч. ред. д-р пед. наук, проф. Л. П. Матвеев] ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. Проблемная науч.-исслед. лаб. программирования тренировки и физиологии спорт. работоспособности. - Москва : [б. и.], 1972. - 148 с. : черт.; 21 см. FB Б 72-43/143. FB Б 72-43/144.



10. Программа (для ДЮСШ с отделениями тайского бокса): Рабочая программа / Составитель А.Н. Устюжанин. - Кемерово: Департамент молодежной политики и спорта, 2010.
11. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986.
12. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974.

### **Список используемой литературы для обучающихся**

1. Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Фешшс», 2002.
2. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт, 1998.
3. Худадов, И.В. Циргиладзе. Все о боксе / Сост.: Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе ; Под ред. Л.Н. Сальникова. - Москва: Б. и., 1995. - 211 с.: ISBN 5-900105-14-8;
4. Заяшников, С И.Тайский бокс : Учеб.-метод. пособие / Сергей Заяшников. - [3. изд., испр. и доп.]. - М. : Terra-Спорт : Олимпия PRESS, 2002. - 265, [1] с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-93127-190-2.
5. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие )/ Под ред. А.Е. Тараса.- Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002.
6. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.

### **Список используемой литературы для родителей**

1. Код таланта./ Автор: Койл Дэниел, Переводчик: Буканов Ю. В. – Изд.: АСТ, 2011 г., с.- 288, ISBN: 978-5-17-066976-9.
2. Питание юных спортсменов./Авт. Н.Д. Гольдберг, Р.Р. Дондуковская , ред. И.В. Мушкарина.- Изд. :Советский спорт, 2012 г. с. 280. ISBN: 978-5-9718-0559-5.
3. Кикбоксинг./ Авт.: В.Н. Клещев.-Изд.: Академический проект, 2006 г. С: 288. ISBN: 5-8291-0663-9.