

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ, НАУКИ ТА МОЛОДІ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
ВІДДІЛ ОСВІТИ ТРУСКАВЕЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ТРУСКАВЕЦЬКИЙ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТИВНИЙ КЛУБ «СПОРТОВЕЦЬ»

СХВАЛЕНО

Протокол засідання
педагогічної ради
Трускавецького ДЮСК
«СПОРТОВЕЦЬ»
16 серпня 2021 р. № 1

ПОГОДЖЕНО

Центр професійного
розвитку педагогічних
працівників відділу освіти
Трускавецької міської ради

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ відділу освіти
Трускавецької міської
ради

№ _____



НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

гуртка з боксу

*(для груп основного рівня оздоровчого напрямку,
основного та вищого рівнів фізкультурно-спортивного напрямку)*

Автори:

Гнатків Анатолій Ігорович – керівники гуртка з боксу Трускавецького ДЮСК
«СПОРТОВЕЦЬ», Гургула Ігор Євгенович – заступник директора ДЮСК
«СПОРТОВЕЦЬ» з навчально-виховної роботи

Рецензенти:

ЗМІСТ

№	Структурний розділ	Стор.
1	Пояснювальна записка	2
2	Навчально-тематичний план	4
3	Зміст програми	6
4	Теоретична підготовка	6
5	Виховна робота	7
6	Загально-фізична підготовка	10
7	Спеціальна фізична підготовка	12
8	Технічна підготовка	14
9	Тактична підготовка	15
10	Психологічна підготовка	16
11	Інструкторська та суддівська підготовка	18
12	Прогнозований результат	18
13	Література	19

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма з вихованцями Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» укладена на основі Типової освітньої програми закладу позашкільної освіти, затвердженої Наказом Міністерства освіти і науки України № 17 від 05.01.2021 р. «Про затвердження Типової освітньої програми закладу позашкільної освіти», відповідає вимогам до змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти, що визначені в листі Інституту інноваційних технологій від 05.06.2013 № 14.1/10-1685, Положення про заклад позашкільної освіти та Статуту ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ».

Розробка даної програми обумовлена необхідністю вдосконалення роботи відділення боксу Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ». У програмі надані завдання та зміст роботи з основних напрямів навчально-тренувальної підготовки боксерів.

Бокс – поєдинок між двома суперниками де метою є перемогти свого суперника за очками або технічним нокаутом.

Спортивна підготовка – багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що зумовлює потребу створення належних умов для поєднання з роботою, навчанням і відпочинком.

Спортивне тренування-складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, підґрунтя якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення

фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена для досягнення найкращих результатів .

Мета спортивної підготовки-досягнення максимально можливого для індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою боксу та вимогами змагальної діяльності.

Основні завдання спортивної підготовки:

- всебічний гармонійний розвиток вихованців;
- формування спеціальних знань, умінь та навичок потрібних для успішної діяльності у боксі;
- засвоєння техніки і тактики боксу;
- забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження в боксі;
- виховання належних моральних і волевих якостей;
- забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовки;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібного для тренувальної і змагальної діяльності.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Відповідно до Статуту клубу та вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована багаторічна підготовка спортсмена , яка передбачає наступні етапи :

- **етап оздоровчого напрямку** - охоплює перший рік заняття у клубі. Тренувальні заняття вирішують завдання щодо зміцнення здоров'я вихованців, ліквідацію недоліків у рівні їх фізичного розвитку, вивчення технічних прийомів боксу, формування мотивації до цілеспрямованої багаторічної підготовки, участь у змаганнях та виконання нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;
- **етап основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку** – охоплює чотири роки тренувальних занять . Він передбачає розвиток інтересів вихованців, дає їм знання, практичні уміння та навички, задовольняє потреби в орієнтації до боксу. Планомірно збільшуються кількість тренувальних занять з більшим навантаженням та застосовуються все більш спеціалізовані засоби і методи тренування, удосконалюються фізична, технічна та тактична підготовка з метою підготовки юних боксерів до участі у змаганнях різних рівнів та виконання ними нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;
- **етап вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку** – охоплює чотири роки тренувальних занять на яких задовольняють інтереси і потреби здібних, обдарованих і талановитих вихованців у спортивній діяльності.

У плануванні та проведенні тренувального заняття керівникам гуртків потрібно керуватися принципом єдності освіти та виховання.

Тренувальний процес - творчий, в якому провідна роль належить керівнику гуртка. Він повинен вивчати психологію дітей, аналізувати свою діяльність і діяльність колег, передбачати труднощі, які можуть виникнути при вирішенні завдань у тих, хто займається. Тому при організації та проведенні занять керівнику гуртка потрібно уникати використання методик, що використовуються при підготовці команд дорослих.

Мета першого року навчання - навчити дітей основних прийомів боксу, у наступні роки йде процес удосконалення спортивної майстерності боксерів.

Програмний матеріал на кожний наступний рік тренування розробляється з урахуванням тенденцій розвитку світового боксу, рівня засвоєння навчального матеріалу тими, хто займається, а також досягнутого ними рівня підготовленості з усіх компонентів підготовки та участі у змаганнях.

Документи планування роботи: річний план, робочий план, план-конспект занять. Доцільно також розробляти локальні програми з окремих проблем тренування.

Відповідно до навчального плану та змісту програми керівники гуртків розробляють робочу програму .

Навчальний план передбачає наступний розподіл навчальних годин :

для груп основного рівня оздоровчого напрямку (ОН) :

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин			
1	Теоретична підготовка	5	5	7	7
2	Загальна фізична підготовка	41	47	50	52
3	Спеціальна фізична підготовка	15	24	33	39
4	Технічна підготовка	28	47	46	61
5	Тактична підготовка	-	-	5	10
6	Спортивні ігри (Баскетбол, регбі, футбол)	10	12	25	33
7	Заліки (в т.ч. здача тестів ЗФП)	9	9	14	14
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		3	4	5	6
ВСЬОГО ГОДИН НА РІК		108	144	180	216

У канікулярний час ДЮСК працює за **окремим планом**, яким передбачено проведення навчально- тренувальних занять у гуртках (групах) **основного рівня оздоровчого напрямку (ОН)** з таким розподілом годин:

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин			
1	Теоретична підготовка	1	1	2	2
2	Загальна фізична підготовка	11	13	13	15
3	Спеціальна фізична підготовка	5	6	7	10
4	Технічна підготовка	6	10	13	14
5	Тактична підготовка	-	-	2	3
6	Спортивні ігри (Баскетбол, регбі, футбол)	5	8	10	12
7	Заліки (в т.ч. здача тестів ЗФП)	2	2	3	4
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		3	4	5	6
ВСЬОГО ГОДИН У КАНІКУЛЯРНИЙ ЧАС		30	40	50	60

для груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ОФС)
та груп вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку(ВФС) :

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин						
1.	Теоретична підготовка	7	12	13	17	21	26	29
2.	Загальна фізична підготовка	68	70	75	79	69	72	54
3.	Спеціальна фізична підготовка	30	39	51	63	85	120	130
4.	Технічна підготовка	79	79	76	82	90	90	90
5.	Тактична підготовка	8	14	29	37	50	79	80
6.	Суддівсько-інструкторська підготовка	10	22	28	28	25	23	25
7.	Заліки	14	16	16	18	20	22	24

КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		6	7	8	9	10	12	12
ВСЬОГО ГОДИН НА РІК :		216	252	288	324	360	432	432

У канікулярний час відділення єдиноборств (**вільна боротьба, бокс**) працює за **окремим планом**, яким передбачено проведення навчально- тренувальних занять у гуртках (групах) основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (**ОФС**) та груп вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку(**ВФС**)

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин						
1.	Теоретична підготовка	2	4	4	6	8	10	11
2.	Загальна фізична підготовка	17	20	25	25	21	20	18
3.	Спеціальна фізична підготовка	17	20	21	24	25	32	32
4.	Технічна підготовка	16	16	14	18	25	30	30
5.	Тактична підготовка	2	3	6	8	10	16	16
6.	Суддівсько-інструкторська підготовка	2	3	3	3	5	5	5
7.	Заліки	4	4	6	6	6	7	8
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		6	7	8	9	10	12	12
ВСЬОГО ГОДИН У КАНІКУЛЯРНИЙ ЧАС		60	70	80	90	100	120	120

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Викладенні завдання визначають основні напрями спортивної підготовки:
теоретичну, виховну, фізичну, технічну, тактичну і психологічну

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Тривалість теоретичної частини заняття не повинна перевищувати 10- 20 хв. На наступних етапах підготовки вона може збільшуватися, а структура занять має урізноманітнюватися за рахунок включення таких складників: аналіз найсвіжіших матчів у турнірах високого рангу; зустріч з професійним спортсменом; виступи вихованців з рефератами; конкурси, вікторини тощо.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки

№ п/п	Найменування теми	Розподіл навчальних годин							
		Оздоровчого напрямку (ОН)	Основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ОФС)				Вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ВФС)		
			1р.	2р.	3р.	4р.	1р.	2р.	3-4р.
1	Місце проведення занять та інвентар.	1	1	1	1	1	2	2	2
2	Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки – програмна та нормативна основа фізичного виховання вихованців.	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Вплив фізичних вправ на організм юного спортсмена.	1		1	1	1	1	2	2
4	Будова і функції організму людини.		1	1	1	1	1	2	2
5	Режим харчування і гігієна юного спортсмена.	1	1	1	1	1	2	2	2
6	Самоконтроль в процесі занять спортом.		1	1	1	1	2	2	2
7	Закалювання організму спортсмена.	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Морально-вольова та психологічна підготовка.		1	1	1	2	2	2	2
9	Систематичний лікарський контроль за юними спортсменами.			1	1	1	1	1	1
10	Єдина спортивна класифікація України.			1	1	1	1	1	1
11	Гігієнічні вимоги до харчування спортсмена.			1	1	1	1	2	2
12	Травматизм та захворюваність в процесі занять спортом, надання першої допомоги.					1	1	2	2
13	Методи спортивного тренування.					1	1	2	3
14	Характерні особливості періодів спортивного тренування.						1	2	3
15	Відновлювальні засоби в тренувальному процесі.					1	2	2	3
16	Правила суддівства, організація і проведення змагань.			1	2	3	3	3	4
17	Роль спортивних змагань в навчальному процесі і їх види.					1	1	2	2
18	Фізична підготовка.	1		1	1	1	1	1	1
19	Технічна підготовка.		1	1	1	1	1	1	1
20	Тактична підготовка.		1	1	1	1	1	1	1
21	Підсумки навчального року.			1	1	1	2	2	2
Всього годин :		6	9	16	17	23	29	36	40

ВИХОВНА РОБОТА

Основна мета виховної роботи - це процес цілеспрямованого та організованого впливу керівників гуртків на свідомість, почуття та волю вихованців закладу, виховання у них емоційно-вольових та морально-політичних якостей, що забезпечуватимуть успішні виступи на спортивних змаганнях різних рівнів.

Методологічні та методичні принципи виховання:

загальнолюдські цінності, національно - патріотична ідея, пріоритет особистості.

Педагогічні принципи виховання:

- гуманістичний характер (першочергове врахування потреб, запитів та інтересів вихованців);
- виховання в процесі спортивної діяльності;
- індивідуальний підхід;
- виховання у колективі та через колектив;
- співвідношення вимогливості з повагою до особистості юних спортсменів;
- комплексний підхід до виховання (всі залучені до цього процесу);
- єдність навчання та виховання.

Головні напрямки виховного процесу:

- національно-патріотичний (формує патріотизм, вірність Батьківщині);
- моральний (виробляє почуття обов'язку, честі, совісті, поваги);
- професіональний (вольові, фізичні якості);
- соціально-патріотичний (виховання колективізму, повага до спортсменів інших національностей);
- соціально-правовий (виховання поваги до законів);
- соціально-психологічний (формує позитивний морально-психологічний клімат у спортивному колективі).

Основні завдання виховання:

- формування світогляду (розуміння цілей та задач підготовки до відповідальних змагань, ціннісного підходу до таких понять як Батьківщина, честь, совість);
- причетність вихованців до історії, традицій, культурних цінностей Вітчизни, українського спорту, свого виду спорту;
- відданість ідеалам Батьківщини (розвиток таких якостей особистості у вихованців клубу, як вміння самовіддано вести спортивну боротьбу залюблених умов та виконувати поставлені завдання (конкретні змагання);
- дотримання гуманістичної моралі, культури у відношеннях з іншими людьми, поваги до товаришів з команди, незалежно від національності та віросповідання;
- формування переконаності в необхідності спортивної дисципліни, виконання вимог тренера (керівника гуртка);
- виховання потреби у здоровому способі життя, готовності переносити великі фізичні та психологічні навантаження.

Методи і форми виховної роботи у ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»:

- індивідуальні та колективні бесіди;
- інформування вихованців закладу про проблеми військово-політичної ситуації в Україні та світі, соціальної ситуації в громаді держави, впровадження державних реформ, зокрема, у спорті;
- проведення зустрічей юних спортсменів з видатними політиками, вченими, артистами, представниками релігійних конфесій.

Основними цілями таких зустрічей повинно бути сприяння в успішній підготовці до головних стартів спортивного сезону (чемпіонатів області, України; обласних та Всеукраїнських спортивних ігор серед школярів і т.п.), підвищення культурного рівня, формування національно-державного підходу до занять спортом;

- організація екскурсій, відвідування музеїв, театрів, виставок;
- святкування пам'ятних дат: День захисника Вітчизни, незалежності України, державного прапора, молоді, фізичної культури та спорту; вшанування пам'яті Т. Шевченка, І. Франка; проведення Олімпійських тижнів;
- релігійних, народних та національно-патріотичних свят;
- показові виступи юних спортсменів перед школярами, населенням та гостями міста курорту;
- анкетування, діагностування різних категорій спортсменів та членів їх сімей, працівників та обслуговуючого персоналу позашкільного закладу з метою визначення потенціалу спортивного колективу і безпосереднього оточення юних спортсменів;
- кваліфікована реклама життєдіяльності найсильніших спортсменів України і пропагування перемог вітчизняного спорту на міжнародній арені в минулому та теперішньому часі.

Перелік заходів з виховної роботи у Трускавецькому ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»

Перелік заходів	Групи і рік навчання				
	Оздоровчого напрямку (ОН)	Основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ОФС)			Вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ВФС)
		1-й	1-2 -й	3-4- й	1-2 -й
I. Моральна та етична просвіта, святкування знаменних дат, події у колективі, вшанування і т.п.					
1. Основні події у країні, світі, причетність до них юних спортсменів. Спортивна хроніка	-	-	+	+	+
2.Бесіди, лекції на суспільно-політичні та морально-етичні теми	+	+	+	+	+
3.Загальні збори:					
- знаменні дати	-	-	-	+	+
- підсумки навчального року	+	+	+	+	+
- бесіди про єдність трудового, військового та спортивного подвигу	+	+	+	+	+
4. Збори команди перед виїздом на відповідальні змагання. Урочисте оголошення складу команди	-	-	+	+	+
5. Відвідування історичних місць (вдома і на виїзді)	+	+	+	+	+
6. Посвячення новачків у спортивний колектив ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»	+	+	+	-	-
7. Зустрічі з Героями України, трудовими колективами, воїнами Української Армії	+	+	+	+	+
8. Урочисте привітання переможців змагань та відмінників навчання	+	+	+	+	+

9. Урочисті клятви вихованців закладу	+	+	+	+	+
10. Урочисте вручення квитків вихованця ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», нагород, грамот, значків і т.п.	-	-	+	+	+
11. Вручення перехідних кубків «Мужності», «Шляхетності» і т.п.	-	-	+	+	+
II. Наглядна агітація, настінна газета, засоби масової інформації					
1. Стенди, що відображають спортивне та суспільне життя в Україні, у ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», колективі, хроніка спортивного життя	-	+	+	+	+
2.Фотогалерея провідних спортсменів України, світу, кращих спортсменів ДЮСК	-	-	+	+	+
3.Спецвипуски настінних газет, фотомонтажі, «блискавки» з приводу знаменних дат, за підсумками виступу на спортивних змаганнях та інших подій в колективі	-	+	+	+	+
4. «Блискавки» (привітання, осудження)	-	+	+	+	+
5. Інформаційні замітки, статті в ЗМІ, Інтернеті про роботу колективу закладу, спортивних та навчальних успіхах спортсменів, групи і т.д.	-	-	+	+	+
III. Практичні заходи з виховання активу; світ захоплень вихованців					
1.Походи по місцях бойової слави	-	-	-	+	+
2.Туристичні групові походи спортивно-оздоровчої та агітаційної направленості	+	+	+	+	+
3.Участь в організації та проведенні традиційних спортивних змагань	-	-	+	+	+
4.Підготовка активу для роботи в громадських формах самоуправління, розподіл громадських доручень: староста, капітан, помічник тренера, члени радіо колегії, фізкультурник, скарбник, члени навчальної комісії, літописець, фотограф, відповідальний за окреме доручення (турпохідники, відвідування басейну, похід у театр, кіно)	-	-	+	+	+
5. Організація навчання та суддівсько-інструкторської практики	-	-	+	+	+
6. Участь у підліткових та молодіжних громадських організаціях	-	-	+	+	+
7. Участь у толоках, які організовуються у ДЮСК	-	-	+	+	+
8. Виставки-демонстрації колекцій марок, листівок, значків і т.п. на спортивні та інші теми	+	+	+	+	+
9. Виставки-демонстрації малюнків, саморобок і т.п. вихованців ДЮССК	+	+	+	+	+
10.Конкурси на краще оформлення залів, емблем, вимпелів	-	-	+	+	+
11. Показові виступи	-	-	+	+	+

12. Встановлення постійного зв'язку з батьками та вчителями метою контролю за успішністю, пропусками занять, порушень дисципліни і виконання правил внутрішнього трудового розпорядку закладу, за організацією дозвілля та духовного збагачення юних спортсменів з наступним обговоренням колективі	+	+	+	+	+
IV. Культурно-розважальні, пізнавальні заходи, диспути, обговорення літературних творів, статей					
1.Обговорення книг серії «Спорт і особистість», «Життя знаменитих людей», «Портрет Олімпійця» і т.п.	-	-	+	+	+
2.Колективні відвідування театрів, кіно з наступним обговоренням	+	+	+	+	+
3.Організація Клубу Веселих та Кмітливих під девізом «Знавці спорту» та інш.	-	+	+	+	+
4.Проведення вікторин на краще знання історії видів спорту, що культивуються у ДЮСК та олімпійського руху	-	+	+	+	+
5.Вечір спортивної пісні (з допомогою звукових записів, або запрошенням музичного керівника)	-	-	+	+	+
6.Підготовка повідомлень про місця в які планується поїздка на спортивні змагання (силами вихованців закладу) під девізом «Моя рідна Україна»	-	-	+	+	+
7. Відвідування пам'ятних місць (під час поїздок в інші міста), екскурсії	-	-	+	+	+
8. Підбір девізу, командної пісні	-	-	+	+	+
9. Проведення шахово-шашкових турнірів та інших спортивних змагань з непрофільних видів спорту	+	+	+	+	+

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Загальнопідготовчі вправи - основні практичні засоби загальної фізичної підготовки вихованців. Їх склад найбільш широкий та різноманітний. Ці вправи відіграють допоміжно-сприятливу роль у спортивному вдосконаленні, можуть використовуватись: як засіб розширення діапазону навичок та якостей, які є фундаментом для спеціальної підготовки; як засіб підвищення загального рівня працездатності та розвитку якостей, що недостатньо розвиваються в тенісі; як чинник активного відпочинку, сприяння відновлювальним процесам після значних спеціальних навантажень, а також для протидії монотонним тренуванням.

1. Стрйові вправи :

Команди для управління групою. Поняття про стрій та команди. Шеренга, колона, фланг, дистанція та інтервал. Стрій в одну, в дві шеренги, в колону по одному, по два. Зімкнутий та розімкнутий стрій. Види розмикання. Перешиккування. Попередня та виконавча частини команд. Основна стійка. Дії в строю на місці та в русі: шиккування, рівняння, розрахунок, повороти та півоберти, розмикання та змикання, перешиккування шеренги в колону, перехід з кроку на біг і навпаки, зміна швидкості руху, зупинка під час руху кроком та бігом.

2. Гімнастичні вправи :

Вправи для м'язів рук та плечей :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах.

Вправи з набивним м'ячем – піднімання, опускання, перекидання з однієї руки на другу над головою, перед собою, за спиною, кидання та ловіння в парах (вправи з опором – тримаючись за м'яч).

Вправи з гімнастичною палицею, гантелями, з резиновими амортизаторами.

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці – виси, упори, розмахування в висі та упорі, підтягування, лазіння по канату.

Вправи для м'язів тулуба та ший :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах (нахили вперед, назад, вправо, вліво, нахили та оберти голови).

Вправи з набивним м'ячем – лежачи на спині та лицем вниз, згинання та піднімання ніг (м'яч затиснутий між стопами ніг), прогини, нахили, вправи в парах.

Вправи з гімнастичною палицею, гантелями, з резиновими амортизаторами.

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці – підйом переворотом, нахили біля гімнастичної стінки і т.д.

Вправи для м'язів ніг та тазу :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах (присідання із різних вихідних положень, підстрибування, ходьба, біг).

Вправи з набивним м'ячем – присідання, випади, стрибки, підстрибування.

Вправи з гантелями – біг, стрибки, присідання.

Вправи на гімнастичній стінці, лаві.

Вправи зі скакалкою.

Стрибки у висоту з прямого розбігу (з мостика) кутом чи зігнувши ноги через планку (резинку). Високо-далекі стрибки з розбігу через перешкоду без мостика і з мостиком, з різних положень, з поворотами. Опорні стрибки.

3. Акробатичні вправи :

Групування в присядці, сидячи, лежачи на спині. Вправи на сміливість. Перекати в групуванні лежачи на спині (вперед, назад), з положення сидячи, з упору присів, з основної стійки. Перекати в сторону з положення лежачи та стоячи на колінах. Перекати вперед та назад з положення лежачи на стегнах і прогнувшись, з опорою та без опори руками. Перекиди – в перед із упору присів, довгий перекид, перекид назад із упору присів. Стійка на лопатках, голові. Міст із положення стоячи ноги нарізно (дівч.). З'єднання пройдених елементів в прості комбінації (два перекиди в перед – стрибок прогнувшись; два перекиди в перед - один назад і т.д.)

4. Легкоатлетичні вправи :

Біг з прискоренням. Низький та високий старт та стартовий розбіг. Повторний біг 2-3 рази по 10-20 м. Біг на короткі, середні та довгі дистанції. Естафетний біг. Біг з перешкодами, в чергуванні з ходьбою.

Стрибки через жердину (резинку) з обертанням на 90 та 180 град. з прямого розбігу. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Стрибки в довжину з місця. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

Метання тенісного м'яча з місця в стіну або баскетбольний щит на дальність та силу відскоку. Метання гранати (250 гр.) з місця та з розбігу. Штовхання кулі вагою 3 кг. Метання дротиків та спису в ціль, на дальність, з місця та з кроку.

Багатоборство. Спринтерське, стрибкове, металеве, змішане – від 3 до 5 видів. Змагання в п'ятиборстві проводяться за 2 дня.

5. Спортивні ігри :

Баскетбол, регбі, футбол. Прийом та ведення м'яча, передача, основні способи кидків в кошик та по воротах. Індивідуальні та групові дії в нападі та захисті.

6. Рухливі ігри.

7. Лижна підготовка, катання на ковзанах.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Вправи для розвитку гнучкості:

Вправи для хребетного стовпа:

1. Нахили тулуба вперед (стоячи на підлозі, лаві) з різних положень: ноги нарізно, на ширині плечей, разом; сидячи на підлозі, на стільці, з опорою однієї ноги на стілець.
2. Нахили в боки з різних положень, повороти і оберти тулуба, нахили назад.
3. З положення лежачи на спині зробити «міст».
4. Нахили вперед за допомогою партнера, сидячи на підлозі.
5. Розгойдування, висячи на щаблі.

Вправи для плечового суглоба:

1. В. п. – лежачи на животі, узятися руками за кінці палиці, руки вперед. Підняття рук угору, опускання.
2. В. п. – те ж саме. Руки з палицею на спині. Підняти руки назад до упору й опустити.
3. Ривки руками в різних площинах.
4. Узятися руками за кінці палиці, викрут у плечових суглобах (постійно зменшуючи відстань між кистями при хваті).
5. Обертання прямих рук уперед і назад.
6. Руки за спиною, кисті в «замок». Відведення рук назад.
7. Повороти рук усередину і назовні.

Вправи для ліктьового суглоба:

1. Вправи в парах: стоячи лицем один до одного і узявшись за руки: а) згинання і розгинання рук; б) обертання передпліччя; в) з положення руки в боки обертання в ліктьових суглобах.
2. Руки зігнуті в ліктях. Обертання передпліччя всередину і назовні з допомогою іншої руки.
3. Руки перед грудьми. Відведення рук у сторони.
4. Різке згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах.

Вправи для променево-зап'яскового суглобу:

1. Кисті в замок. Згинання та розгинання рук, відведення і приведення, обертання кистей.
2. Згинання, розгинання, відведення і приведення лівої (правою) кисті за допомогою правої (лівої).
3. Упор руками об стіну. Відштовхування руками, поступове приставляння рук на рівні поясу.
4. Упор лежачи ззаду. Згинання і випрямлення ніг (розгинання в променево-зап'ястному суглобі).
5. Упор лежачи. Ходьба на руках.
6. Згинання, розгинання, відведення, приведення і обертання кисті з гантеллю.
7. У стійці на кистях біля стіни. Згинання і розгинання рук.

8. Руки перед грудьми, пальці з'єднати в «замок». Повертаючи кисті всередину, руки вперед.

9. Перекидання набивного м'яча з однієї руки на другу. Кидки набивного м'яча.

Вправи для тазостегнового суглобу:

1. Вправи за допомогою партнера: а) стоячи спиною до стіни, згинання ноги до упору за допомогою партнера; б) стоячи боком, відведення ноги; в) стоячи лицем до стіни, розгинання ноги до упору.

2. Лежачи на спині, почергове згинання і розгинання стегна й гомілки за допомогою партнера.

3. Лежачи на спині, повороти стегна всередину і назовні. Те ж саме з партнером.

Кругові рухи ногами.

4. Стоячи боком до стіни, права (ліва) рука на стіні: махи ногами з великою амплітудою вперед-назад. З опорою на стіну двома руками махи ногами вліво і вправо.

5. Присідання з партнером на плечах.

6. Розведення ніг у сторони, лежачи на спині.

7. Відведення ніг у сторони, лежачи на спині.

8. Випади вперед, назад, у сторони з пружними похитуваннями.

9. Кругові рухи тазом управо і вліво.

10. Подаючи таз уперед, нахилитися назад, торкнутися руками п'ят.

11. Лежачи на животі, узявшись за стопи, прогнутися.

12. Стоячи на п'ятах, ноги нарізно. Повороти стоп назовні і всередину.

13. Стоячи на колінах, присісти на праве (ліве) стегно.

14. Присісти, ліва нога вперед, права зігнута (положення бар'єрного бігу). Пружні нахили вперед.

15. Ноги нарізно, якомога ширше. Пружне присідання, поступово збільшуючи відстань між ступнями ніг.

16. У широкій стійці, руки на поясі, у напівприсяді. Переносити вагу тіла то на одну, то на іншу ногу.

17. Стійка на лопатках. Згинання ніг, торкаючись носками підлогу.

Вправи для колінного суглоба:

1. Лежачи на спині. Почергове й одночасне згинання і розгинання гомілки за допомогою партнера.

2. Лежачи на спині. Повороти гомілки (пронація і супінація) всередину і назовні, за допомогою партнера.

3. Ходьба і біг з високим підніманням стегна і максимальним згинанням у колінному суглобі.

4. Ходьба у навприсяді та напівприсяді.

5. Стоячи на колінах. Присісти на п'ятки, нахил назад прогнувшись, з помахом руками, стрибок у півприсяді.

Вправи для гомілковостопного суглобу:

1. Присісти, ноги зігнути навхрест. Пружне похитування.

2. Присісти на п'ятах. Пружне похитування.

3. Розгинання і згинання стопи за допомогою партнера.

4. Біг у воді, по сходах, у гору, з гори.

5. Плавання кролем. Те ж саме в ластах.

6. Стоячи на підвищенні, п'яти звисають. Пружне похитування по черзі на кожній нозі.

7. Те ж саме, але з упором руками об стіну, дерево і т. д.

8. Ходьба в навприсяді – «гусячий крок». Танець «навпочіпки».

9. Стрибки (підскоки) на носках.

10. Ходьба з перекочуванням з п'яти на носок, на носках.

2. Вправи для розвитку координаційних здібностей боксерів спрямовані в першу чергу на удосконалення рухових реакцій та просторово-часових антиципацій. Саме ці якості лежать у підґрунті діяльності спортсмена в неочікуваних ситуаціях, які швидко й постійно змінюються. Передбачати дистанційні та часові параметри рухів суперника, переключатись з одних дій на інші, вибирати момент для початку дій - найбільш значущі спеціалізовані уміння тенісистів, які потребують постійного удосконалення.

Координаційні здібності успішно розвиваються: в рухливих і спортивних іграх; в акробатичних вправах; в комбінованих естафетах, які включають біг, стрибки, ковзання, перелазіння, переміщення предметів тощо; у вправах з жонглюванням предметами.

Спеціалізованими засобами розвитку координаційних здібностей є: виконання ударів по мішені, що рухається; ловіння м'яча, який перекидають два партнери; вбігання під довгу скакалку, стрибки та вибігання з-під скакалки, яку крутять партнери.

3.

Вправи для розвитку навиків швидкості дій у відповідь:

Рзновиди бігу : спиною вперед

Біг із зупинками та зміною напрямку.

Човниковий біг на 5-10 метрів. Човниковий біг, але відрізок спочатку пробігають лицем вперед, а зворотній спиною і т.д.

За принципом човникового бігу рух приставними кроками; те саме з набивними м'ячами в руках (2-5 кг), з поясом-обтяженням, або в куртці з піском.

Біг приставними кроками в колоні (в шерензі) 10-15м.

На рахунок присід,стрибок вгору, поворот на 360 градусів, упор лежачи

Те саме, але рахунок в довільному порядку

4.

Вправи для розвитку стрибучості:

Присідання та різке випрямлення ніг із махом рук вгору; те саме із стрибком вгору; те саме з набивним м'ячем

З положення стоячи упор присівши,упор лежачи з викидом ніг в гору, стрибок вгору.

Вправи з обтяженням : Мішок з піском до 10 кг, штанга – вага штанги встановлюється в процентах від ваги тих що займаються в залежності від характеру вправи : присідання – до 80%, вистрибування – 20-40%, вистрибування з напівприсіду - 20-30%. Пояс, манжети на зап'ястях і гомілкових суглобах.

Багаторазові кидки набивного м'яча (1-2 кг.) від грудей

За голови на відстані 5-10м, кидок правою і лівою руками імітуючи прямий удар

Кидки правою лівою рукою з боку імітуючи удар з боку

Кидки двома руками знизу імітуючи аперкот (удар з низу)

Стрибки на одній та на двох ногах на місці та в русі лицем вперед, боком та спиною вперед. Те саме з обтяженням.

Вистрибування на складені гімнастичні мати (висота постійно збільшується), кількість стрибків підряд також постійно збільшується.

Зіскакування (висота 40 -80 см.) з подальшим стрибком вгору.

Стрибки на одній та двох ногах з подоланням перешкод (набивні м'ячі і т.д.).

Стрибки з місця вперед, назад, вправо, вліво відштовхуючись двома ногами.

Стрибки вгору з дістананням підвішеного волейбольного м'яча (баскетбольної сітки)

Стрибки зі скакалкою 2-3 хв. з прискоренням по 10 с . через кожні 30с.
Біг по сходах вгору наступаючи на кожну сходинку, стрибки на двох ногах на кожну сходинку, те ж саме, але на одній нозі првй лівій

5.

Вправи для розвитку якостей
необхідних для виконання

переміщень :

Преміщення човником вперед назад: ліва нога вперед коліна трішки зігнуті права рука біля підборіддя ліва на рівні очей тулуб розвернутий боком невеликий стрибок в перед назад. Якщо спортсмен шульга виконує те саме тільки іншим боком.

Переміщення по лінії: малюється пряма лінія ліва нога ставиться з одного боку паралельно лінії попереду права з другого боку лінії позаду і виконується переміщення так щоб ноги не переходили лінії а були так як при початковому положенні шульга аналогічно тільки іншим боком.

Переміщення в упорі присівши: стрибки вперед назад на двох ногах в упорі присівши.

Вправи для ніг з обтяженнями : виконуються всі вище зазначені вправи ,але до ніг прив'язуються мішечок з піском або залізною стружкою.

6.

Вправи для розвитку якостей,
необхідних при

різних ударах:

Колові рухи руками в плечових суглобах з великою амплітудою і максимальною швидкістю.

Вправи з резиновими еспандерами. Стоячи спиною до гімнастичної стінки еспандери на рівні плечей виконуються удари .

Те саме, але рухи виконуються тільки правою (лівою) рукою.

Стоячи спиною до гімнастичної стінки (амортизатор закріплений на рівні плечей), руки за головою – рухи руками із-за голови вгору і вперед.

Те саме однією рукою (правою, лівою).

Те саме, але амортизатор закріплений за нижню рейку, а учень стоїть біля самої стінки – рухи рукою вгору, потім вперед.

Стоячи на амортизаторі, руки вниз – піднімання рук через сторони вгору.

Колові оберти руками.

Вправи з набивним м'ячем: Кидки м'яча двома руками із-за голови з максимальним прогинанням під час замаху.

Кидки м'яча з за голови однією, двома руками.

Кидки м'яча однією рукою над головою – правою рукою вліво, лівою рукою вправо.

Кидки м'яча вагою 1 кг. Від грудей .

Кидки набивного м'яча лівою рукою вперед

Те саме, але правою рукою

Кидки м'яча правою і лівою руками з боку та знизу імітуючи удари.

7. Вправи для розвитку якостей, необхідних при виконанні комбінаціях :

Кидки набивного м'яча із-за голови двома руками .

Кидки набивного м'яча вагою 1 кг. від грудей в гору двома руками .

Кидки набивного м'яча вагою 1 кг. З розворотом в парах.

Імітація прямих і бокових ударів тримаючи в руках гантелі вагою в 1кг.

Метання м'яча: кидок тенісного , або хокейного м'яча правою, лівою рукою після кидка зловити м'яч протилежною рукою до кидка.

Вдосконалення ударних рухів правою і лівою рукою резиновим амортизаторами з максимальною силою.

Імітація бокових і нижніх ударів м'ячем.

Багаторазове виконання ударів по м'яча різними ударами після накидання партнером

Чергування кидків набивного (баскетбольного) м'яча та ударів по м'ячу.

В парах : з набивним м'ячем (1 кг.) імітація різних ударів.

Те саме, але в стійці.

Те саме, але кидки в стійці і з переміщенням в різних напрямках.

8. Вправи для розвитку якостей, необхідних для захисних дій і ударів:

Вправи для укріплення рук при підставках: згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Вправи в парах - суперники беруть себе за ногу і впираючись один одному в плече штовхають один одного.

Стоячи біля стінки вправи в парах: один партнер стоїть спиною до стіни ,а другий навпроти партнер який стоїть біля стінки дає кулаки в долоні свого суперника і згинає в ліктях руки, далі він повинен випрямити руки, а суперник не повинен дати йому це зробити 10 р. і міняються місцями.

Те ж саме положення коло стіни, що описане вище, тільки руки партнера опущені вниз а другий бере його за зап'ястя, партнер який тримає руки в низу має зігнути їх в ліктьових суглобах, а його суперник не має дати йому це зробити - 10р. і міняються.

Переміщення приставними кроками правим, або лівим боком вперед – з відстанню 1м. вихованці переміщуються приставним кроком і виконують імітаційні удари.

Те саме в положенні спиною до стіни з поворотом на 180 град.

Те саме, що попередні дві вправи, але на відстані 1,5-2 м. від стінки, перед ударами виконується один два кроки в бік стіни.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

У технічній підготовці юних спортсменів застосовуються методи: розучування в цілому та по частинах; мовне пояснення і показ; виконання й повторення прийому; аналіз виконаних рухів; виконання прийомів за спрощених умов та поступове їх ускладнення.

Техніка нападу

Переміщення: Стартова стійка (вихідне положення): основна, низька. Ходьба та біг з переміщенням лицем вперед. Переміщення приставними кроками: лицем, правим, лівим боком вперед. Човниковий крок. Стрибок вперед. Поєднання способів переміщення. Поєднання способів переміщення та стійок.

Переміщення та стійки: Сполучення способів переміщень з зупинками, технічними прийомами.

Кроки в боксі : Човниковий крок вперед назад вправо вліво, різнойменні кроки з ударами права - нога ліва рука, однойменні кроки ліва нога ліва рука переміщення назад.

Прямі удари в боксі в голову: прямий удар лівою рукою в голову. Крок лівою ногою удар лівою рукою під час удару нога повертається на 35-40 градусів такий самий рух правою рукою.

Прямі удар в корпус: перед тим як вдарити прямий удар в корпус, виконується підсід на ногах на рівні корпусу і наноситься удар в м'язи живота лівою і правою руками.

Лівий априкот - удари знизу в корпус: Техніка проведення лівого априкоту правильний підхід до проведення априкоту у підсіді, постановка кулака під час проведення удару, априкоти в поєднанні з іншими ударами, удари з низу в корпус, постановка руки під кут 90 градусів проведення удару в корпус а саме в органи черевної порожнини.

Комбінації ударів :

1. Хресит (комбінація з 6 ударів)
2. Хрести з прямі, бокові, нижні удари.
3. Хрести априкоти, бокові, прямі удари.

Техніка захисту

Переміщення : Стартова стійка (вихідне положення): основна, низька. Ходьба та біг з переміщенням лицем вперед. Переміщення приставними кроками: лицем, правим, лівим боком вперед. Човниковий крок. Поєднання способів переміщень, переміщень із зупинками.

Ударні дії : удар проводяться з однойменним кроком назад по прямій лінії.

Імітаційні дії:

1. Стартова стійка (вихідне положення) в поєднанні з переміщеннями.
2. Стрибок назад, вправо, вліво.
3. Сполучення способів переміщень,

Різноманітні удари:

1. Прямі удари комбінації
2. Бокові удари в корпус голову
3. Априкоти комбінаційна робота
4. Удари з низу в корпус

Блокування :

Блокування ударів : удар у відповідь приймаються на передпліччя, які ставляться чітко перед обличчям і корпусом напруженою рукою. Нирок різноманітні хрести підсіди, нахили атакувальні дії.

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Тактика нападу

Вибір місця і часу :

Вибір місця виконання нападаючих дій і проведення атакуючих ударів.

При діях з партнером :

1. Імітація сай-степу і хрестів.
2. Швидкісні нападаючі удар з низу і з боку

Тактика захисту

Вибір часу:

1. Вихід з атакуючи дій перехід в захисні дії.
2. Атакуючі дії як прийом тактичного захисту.

Ударні дії:

1. Вибір способу ударів.
2. Захист при одних чи інших атакувальних діях.
3. Вибір способу переміщення та виконання певної технічної дії.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

У психологічній підготовці юних спортсменів найбільший ефект дає особистий приклад керівника гуртка через застосування ним засобів пояснення, переконання, спонукання до діяльності, заохочення, доручення, догани або покарання.

Засоби та методи психологічної підготовки:

- визначення важливих завдань перед спортсменом , добір засобів їх використання;
- заохочувальна робота щодо результативності досягнень;
- бесіди, приклади тренувань та результати досягнень видатних спортсменів;
- стимулювання діяльності: доручення, суспільно корисна робота;
- заохочування та покарання;
- регулярне застосування тренувальних завдань: (форма виконання –звіт);
- проведення тренувань в несприятливих умовах;
- проведення спільних занять молодших спортсменів зі старшими, менш підготовлених - з майстрами;
- участь у контрольних стартах із сильнішими або слабшими супротивниками;
- загальні старты чи з гандикапом;
- вивчення спеціальної літератури, самоспостереження та самоаналіз діяльності;
- навчання прийомів саморегулювання психічного стану : підкорення самонаказу, заспокійлива та активізаційна розминка, дихальні вправи, прийоми на практиці;
- акцентування уваги на психічних функціях та якостях, які зазнають розвитку;
- конкретизування завдань на кожне змагання, коригування завдань;
- розробка комплексу дій вихованця перед змаганнями та після них;
- удосконалення саморегулювання психічного стану: моделювання ситуацій під час навчання та контрольних стартів;
- об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, особистої та командної діяльності, особистої готовності до змагань;
- кропіткий аналіз особистих помилок і дій, шляхи їх усунення.

З переходом вихованців до чергового року навчання, у психологічній підготовці зростає роль виховання вольових якостей. З цією метою в освітній процес вводяться поступово зростаючі додаткові труднощі, створюється змагальний мікроклімат, формуються ідеомоторний образ техніки, а також система спеціальних знань щодо психіки людини, її психічних станів, методів створення потрібного стану. Вихованці

оволодівають прийомами психорегуляції, навчаються зосереджуватися перед змаганнями. Розвинення психічних процесів здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ (ігрових, складнокоординаційних).

Формування мотивації до занять. Постанова в тренувальному процесі завдань, рішення яких дозволяє вихованцю відчувати своє постійне удосконалення; заохочення досягнень (словесні, грамоти, жетони, медалі, призи, поїздки); афішування успіхів спортсмена (стенди з його фотографіями, таблиці результатів, плакати з вітаннями, статті з газет, журналів, телевізійні та радіопередачі про змагання, в яких спортсмен успішно виступив); колекціонування вихованцем будь-яких атрибутів власних досягнень; приклади видатних спортсменів, власний приклад тренера в оптимізмі, ентузіазмі, вимогливості, упевненості.

Розвинення вольових якостей. Обов'язкова реалізація тренувальної програми та змагальних настанов; упровадження додаткових завдань з елементами новини, ризику; проведення занять в ускладнених і незвичайних умовах; участь у змаганнях з настановою на якісний чи кількісний бік виконання завдання, в ускладнених чи незвичайних умовах; застосування змагального методу; переконування щодо потреби виконання вимог, що ставляться, роз'яснювання їх значення, заохочення за проявлення вольових якостей; догани за виявлену слабкість; бесіди щодо сутності вольових якостей; приклади вольових вчинків вихованців.

Розвинення спеціалізованих психічних процесів. Психотехнічні ігри, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів чи спостереження за виконанням техніки гри провідних спортсменів, що супроводжує коментар, в якому виділяються елементи та зовнішні умови, що потребують концентрації уваги при їх виконанні, проведення ідеомоторного тренування з показом дій під час виконання окремих елементів техніки та цілісного її виконання; вправи з варіюванням просторових, часових і динамічних параметрів виконання.

Регулювання психічних станів. Бесіди, вивчення спеціальної літератури з питань психіки людини, психічних станів, методів психорегуляції; навчання використання засобів саморегуляції психічних станів (переведення думок на спортивну техніку, на образи та явища, що викликають позитивні емоції; самопереконавання, самозаспокоєння, самонакази, повне виключення від будь-яких думок та уявлень, довільна регуляція дихання, послідовне розслаблення груп м'язів, чергування напруження та розслаблення окремих груп м'язів; контроль за мімічними м'язами обличчя, рухами; самомасаж, заспокійлива розминка та для активізації, функціональна музика.

Психологічна підготовка спортсменів різного віку та рівня підготовленості відрізняється за метою та завданнями.

Для спортсменів **груп оздоровчого напрямку** психологічна підготовка носить характер початкових, загальних функцій та здібностей: відчуттів, мислення, емоційності, координації, відданості спорту, протистояння несприятливим впливам, дотримання спортивного режиму, проведення загартувальних процедур тощо.

Після переходу спортсменів до груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку психологічна підготовка набуває більш поглибленого характеру.

Удосконалюється розвиток важливих функцій та властивостей - відчуття, мислення; формується здатність до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе, ініціативність та цілеспрямованість, здатність до мобілізації сил з метою тривалої роботи під час змагань та за поганих природних умов. Щоденно проводяться загартувальні процедури тощо.

У групах вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку удосконалюються раніше набуті методи психологічної та морально-вольової підготовки, вивчаються нові якості та функції організму.

ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПІДГОТОВКА

1. Складання комплексів вправ із спеціальної фізичної підготовки, навчання технічним прийомам та тактичним діям (на основі вивченого програмного матеріалу відповідного року навчання), проведення окремих частин навчально-тренувального заняття в якості помічника керівника гуртка та організація спортивних змагань у групах вихованців молодшого шкільного віку.
2. Вивчення правил змагань, суддівство на учбових іграх, першостях ДЮСК - виконання обов'язків помічника секретаря, секретаря, першого і другого суддів.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- загальну характеристику спортивного боксу;
- правила особистої гігієни дітей;
- основні правила з боксу;
- історію розвитку боксу;
- видатних боксерів України;
- особливості спеціальної та прикладної фізичної підготовки;
- значення медичного контролю і самоконтролю;
- основні принципи загартування;
- основні поняття арбітражу;
- правила техніки безпеки на заняттях.

Вихованці мають вміти:

- комплекси вправ з боксу на координацію рухів, спритність, швидкість, гнучкість, силу й витривалість;
- виконувати правильно технічні прийоми з боксу;
- виконувати відволікальні дії (фінти);
- виконувати індивідуальні дії в нападі, в захисті.

Вихованці мають набути досвід:

- здоров'язберігаючої, загальнокультурної та соціальної компетентності;
- ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих;
- самомотивації на здоровий спосіб життя;
- вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльність;
- формування почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості та дисциплінованості;
- високого рівня загальної культури;
- здатності працювати в команді;
- вміння слухати, чітко висловлювати свої думки;

- здатності до взаємодопомоги;
- здатності до самокритики та критики товаришів.

Освітній процес передбачає планування та досягнення певних результатів, які протягом навчального року проводяться у формі участі у змаганнях різних рівнів, виконанні розрядних вимог Єдиної Спортивної Класифікації України та здачі контрольних нормативів **Додатки № 1 та №2.**

ЛІТЕРАТУРА

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001 – 272 с. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002..
2. Буличов П. Бокс - М.: ФиС, 1967.
3. Худадов Н. А. Швидкість в боксі - М.: ФиС, 1966.
4. Градополов К. В. Бокс - М.: ФиС, 1965.
5. Джераян Г.О. Технічна підготовка боксера - М.: ФиС, 1978.
6. Джераян Г. О. Передзмагальна підготовка боксера - М.: ФиС, 1971.
7. Джераян Г. О. Удосконалення техніки і тактики боксера - М.: ФиС, 1955.
8. Денісов Б. С. Техніка основи майстерності в боксі - М.: ФиС, 1957.
9. Клівленко В. М. Швидкість в боксі - М.: ФиС, 1996..
10. Нікіфоров Ю. Б. Ефективність тренування боксерів - М.: ФиС, 1987.
11. Огуренков В. І. Лівша в боксі - М.: ФиС, 1959.
12. Огуренков Е. І. Ближній бій в боксі - М.: ФиС, 1968.
13. Романенко М. І. Бокс - М.: ФиС, 1974.
14. Філімонов В. І. Фізична підготовка - М.: МГРИ, 1990..
15. Хусайнов З. М. Тренування нокаутуючого удару у боксерів високої кваліфікації - М.: МЕІ, 1995.
16. Бокс. Навчальна програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності – К., 2004 р.
17. Мелентьев О. Б. Теорія і методика позашкільної освіти. Умань: «АЛМІ», 2013-182 с.