

Государственное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №335
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей

Принято педагогическим советом
Протокол № 1
«30» 08 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Тайский бокс»

Возраст учащихся: 8 -14 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Толчева А.Г.
Должность: педагог дополнительного
образования

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2021-2022 учебный год
Отделение дополнительного образования детей

Пояснительная записка

Образовательная программа «Тайский бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р),
- Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении комитета по образованию и администрации районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования;
- Регламент безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей (ОДОД) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 335 Пушкинского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242 «О направлении информации»); Положением об Отделении дополнительного образования ГБОУ школы № 335 Пушкинского района Санкт-Петербурга;

- Положением о дополнительной общеобразовательной программе Отделении дополнительного образования ГБОУ школы № 335 Пушкинского района Санкт-Петербурга;

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям учащегося, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий формирования талантливого учащегося.

Отличительная особенность данной программы в том, что она направлена на обеспечение всестороннего физического развития учащихся за счет общей физической подготовки, что способствует снижению утомляемости.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и содержит следующие задачи:

1. Содействие укреплению здоровья, гармоничному и разностороннему развитию обучающихся;
2. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, социально-адаптированных и ответственных молодых спортсменов;
3. Содействие в реализации физических качеств и выполнение квалификационных характеристик бокса.

Адресат программы. Учащиеся 8 - 14 лет.

Учебные группы комплектуются путем широкого набора учащихся, желающих заниматься тайским боксом, с учетом их начальной подготовки. В группу 1 года обучения принимаются учащиеся с 8 лет, еще не владеющие техникой тайского бокса.

Цель и задачи программы

Привлечение учащихся к систематическим занятиям тайским боксом, укрепление здоровья и гармоничное развитие.

Образовательные задачи:

- Овладение техническими и практическими навыками самообороны, а также их совершенствование;

Развивающие задачи:

- Способствовать гармоничному развитию личности занимающегося;
- Развивать быстроту реакции, координацию движений, повысить скоростно-силовые качества и скоростную выносливость;
- Развить творческое воображение, изобретательность, умение обобщать.

Воспитательные задачи:

- Воспитать и развить морально-волевые качества: целеустремленность, выдержку, уверенность в своих силах, объективность, самокритичность, настойчивость, инициативность, решительность, самообладание;
- Воспитать чувство товарищества и личной ответственности;

- Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, уважение к сопернику);
- Психологическая подготовка, дисциплинированность выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения, формирование потребности в здоровом образе жизни.
- Сформировать умение добиваться успеха и правильно оценивать успехи и неудачи, развить уверенность в себе.

Условия реализации программы

Срок реализации программы 2 года, по 144 часа.

Формы и режимы занятий.

Обучение учащихся проводится в групповой и индивидуально-групповой формах.

Режим занятий:

- первый год обучения — 2 раза в неделю по 2 академических часа;
- второй год обучения — 2 раза в неделю по 2 академических часа;

Материально-техническое обеспечение программы.

- специализированный спортивный зал;
- боксерские перчатки;
- боксерские шлемы;
- лапы;
- гимнастическая скамейка;
- перекладина;
- фото и видео материал;
- скакалки;
- набивные мячи;
- гантели;
- зеркала;
-

Дидактический материал и методическая продукция.

- подборка информационной и справочной литературы;
- положения о соревнованиях городского масштаба;
- положение культурно – массовых мероприятий;
- наглядные пособия;
- диагностические методики для определения уровня занимающихся;

Все теоретические занятия проводятся с применением дистанционных образовательных технологий.

Для проведения практических занятий группа объединения делится на 2 подгруппы (максимальное число детей- 8 человек).

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование знаний о единоборствах и самозащите;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения;

Метапредметные:

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные:

- руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в зале;
- понимать что такое гигиена при занятиях тайским боксом;

- понимать, как проводится закаливание организма;
- понимать влияние физических упражнений на организм человека;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять общеразвивающие и имитационные упражнения;
- выполнять боевую стойку;
- выполнять перемещение по рингу;
- выполнять прямые удары левой и правой рукой;
- выполнять прямые удары левой и правой ногой;
- выполнять одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу);
- выполнять двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот;
- выполнять защиту уклоном, нырком;
- выполнять защиту уходом назад;
- владеть тактическими характеристиками боя;
- владеть действиями ближнего боя;

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Выполнение техники тайского бокса.
2	Общая физическая подготовка	54	11	43	Выполнение нормативов.
3	Техника и тактика тайского бокса	74	19	55	Вольные спарринги. Участие в соревнованиях
4	Психологическая подготовка	4	4		Вольные спарринги. Участие в соревнованиях. Беседа.
5	Соревновательная подготовка	8		8	Участие в соревнованиях.
	ВСЕГО	144	36	108	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Выполнение техники тайского бокса.
2	Общая физическая подготовка	54	11	43	Выполнение нормативов.
3	Техника и тактика тайского бокса	74	19	55	Вольные спарринги. Участие в соревнованиях
4	Психологическая подготовка	4	4		Учебные бои. Участие в соревнованиях. Беседа.
5	Соревновательная подготовка	8		8	Участие в соревнованиях.
6	ВСЕГО	144	36	108	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	14 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа Во время каникул количество занятий в неделю может быть увеличено

2 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
-------	------------	--------	----	-----	---------------------------

Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

Рабочая программа

Задачи:

- расширение двигательных возможностей;
- общая физическая подготовка;
- формирование широкого круга двигательных умений;
- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

К концу обучения ученик должен:

- выполнять на оценку специальные упражнения боксера и сдавать контрольные нормативы в соответствии с требованиями года обучения;
- знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;
- выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения;
- проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера;
- знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения

Особенности организации процесса обучения, педагогические технологии

1. В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

2. Выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.
3. Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.
4. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.
5. Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.
6. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.
7. Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Календарно – тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Кол-во часов	Форма занятия	Форма проведения	Тема занятия
1	2	Теория	дистанционно	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ
2	2	Теория Практика	Очно дистанционно	История тайского бокса. Влияние тайского бокса развитие личности.
3	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
4	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
5	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Техника и тактика тайского бокса. Изучение базовых стоек тайского боксера.
6	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Боевая стойка тайского боксера.
7	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Передвижение в базовых стойках.

8	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. В передвижении выполнение базовой программной техники.
9	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Боевые дистанции.
10	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение ударам на месте.
11	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение ударам в движении.
12	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение приемам защиты на месте.
13	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение приемам защиты в движении.
14	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый.
15	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка.
16	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка.
17	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка.
18	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка.
19	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка.
20	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка.
21	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка.

22	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка.
23	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка.
24	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Выполнения задания для овладения техникой тайского бокса.
25	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Усвоение приемов по заданию тренера.
26	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Выполнения задания для овладения техникой тайского бокса.
27	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Условный бой по заданию.
28	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Имитационные упражнения в строю: бой с тенью.
29	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Передвижения в стойке тайского боксера.
30	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Боевые дистанции.
31	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение технике ударов, защит, контрударов.
32	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение ударам рук и ног.
33	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам.
34	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение боковым ударам, ударам локтями.
35	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение защитным действиям.

36	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Инструктаж по ТБ ТТ тайского бокса. Обучение ударам ног.
37	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение бою с тенью
38	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка .
39	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка .
40	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка .
41	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка .
42	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Психологическая подготовка.
43	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Соревновательная подготовка.
44	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Соревновательная подготовка.
45	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка .
46	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка .
47	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка .
48	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка .
49	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка .

50	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка .
51	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка .
52	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка .
53	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка .
54	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Выполнения задания для овладения техникой тайского бокса.
55	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Усвоение приемов по заданию тренера.
56	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Выполнения задания для овладения техникой тайского бокса.
57	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Условный бой по заданию.
58	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Имитационные упражнения в строю : бой с тенью.
59	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Передвижения в стойке тайского боксера.
60	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Боевые дистанции.
61	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение технике ударов, защит, контрударов.
62	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение ударам рук, локтей и ног.
63	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам.

64	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.
65	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.
66	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	ТТ тайского бокса. Обучение ударам ног.
67	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка.
68	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка.
69	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Общая физическая подготовка.
70	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Психологическая подготовка.
71	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Соревновательная подготовка.
72	2	Теория Практика	Очно дистанцион но	Соревновательная подготовка.

Содержание первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Инструктаж по технике безопасности. Сведения о спортивной дисциплине, гигиене, питании.

2. Общая физическая подготовка

Практика

Выполнение упражнений направленных на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений:

- прыжки
- бег
- метания
- упражнения с отягощениями

- упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- спортивные игры

3.Техника и тактика тайского бокса

Практика

В процессе тренировочных занятий тайские 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. 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 – сзадистоящей, 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 воздаёт 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.

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.

4. Психологическая подготовка

Теория

-Соблюдение режима дня.

-Ведение дневника самоконтроля.

-Беседа со спортсменами. Мотивация к занятиям спортом.

Практика

-Выполнять упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

5.Соревновательная подготовка

Практика

-Проведение учебных боев

- проведение спаррингов

-выезд на соревнования городского масштаба

Календарно – тематическое планирование второго года обучения

N п/п	Кол- во часо в	Форма занятия	Форма проведения занятия	Тема занятия
1	2	Теория	дистанционно	Вводное занятие.Инструктаж по ТБ
2	2	Теория Практика	Очно дистанционно	История тайского бокса. Влияние тайского бокса развитие личности.
3	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
4	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
5	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Техника и тактика тайского бокса. Совершенствование базовых стоек тайского боксера.
6	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Боевая стойка тайского боксера.
7	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Передвижение в базовых стойках.
8	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. В передвижении выполнение базовой программной техники.
9	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Боевые дистанции.
10	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Совершенствование ударов на месте.
11	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Совершенствование ударов в движении.

12	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Совершенствование приемов защиты на месте.
13	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Совершенствование приёмов защиты в движении.
14	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Совершенствование ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый.
15	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
16	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
17	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
18	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
19	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
20	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
21	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
22	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
23	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
24	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Выполнения задания для овладения техникой тайского бокса.
25	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Усвоение приемов по заданию тренера.
26	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Выполнения задания для овладения техникой тайского бокса.
27	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Условный бой по заданию.
28	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Имитационные упражнения в строю, бой с тенью.
29	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Передвижения в стойке тайского боксера.
30	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Боевые дистанции.

31	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Совершенствование техники ударов, защит, контрударов.
32	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Совершенствование ударов рук и ног.
33	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Совершенствование ударов руками снизу по корпусу и простым атакам.
34	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Совершенствование боковых ударов, ударов локтями.
35	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Совершенствование защитных действий.
36	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Инструктаж по ТБ. ТТ тайского бокса. Совершенствование ударов ног.
37	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Бою с тенью
38	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
39	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
40	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
41	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
42	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Психологическая подготовка.
43	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Соревновательная подготовка.
44	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Соревновательная подготовка.
45	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
46	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
47	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
48	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
49	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.

50	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
51	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
52	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
53	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
54	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Выполнения задания для овладения техникой тайского бокса.
55	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Усвоение приемов по заданию тренера.
56	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Выполнения задания для овладения техникой тайского бокса.
57	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Условный бой по заданию.
58	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Имитационные упражнения в строю: бой с тенью.
59	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Передвижения в стойке тайского боксера.
60	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Боевые дистанции.
61	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Совершенствование техники ударов, защит, контрударов.
62	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Совершенствование ударов рук, локтей и ног.
63	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Совершенствование ударов руками снизу по корпусу и контр- атакам.
64	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Совершенствование боковых ударов, простых атак и контратак, защитных действий.
65	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Совершенствование защитных действий. Блоки. Контрудары.
66	2	Теория Практика	Очно дистанционно	ТТ тайского бокса. Совершенствование ударов ног.
67	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
68	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.

69	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Общая физическая подготовка.
70	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Психологическая подготовка.
71	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Соревновательная подготовка.
72	2	Теория Практика	Очно дистанционно	Итоговое занятие.

Содержание второго года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Инструктаж по технике безопасности. Сведения о спортивной дисциплине, гигиене, питании.

2. Общая физическая подготовка

Практика

Выполнение упражнений направленных на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений:

- прыжки
- бег
- метания
- упражнения с отягощениями
- упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- спортивные игры

3. Техника и тактика тайского бокса

Практика

В процессе тренировочных занятий тайские 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. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

4. 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».

5. 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.

б.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 воздаёт 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.

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.

4. Психологическая подготовка

Теория

- Соблюдение режима дня.
- Ведение дневника самоконтроля.
- Беседа со спортсменами. Мотивация к занятиям спортом.

Практика

- Выполнять упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

5. Соревновательная подготовка

Практика

- проведение учебных боев
- проведение спаррингов
- выезд на соревнования городского масштаба

Оценочные и методические материалы

Формы занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю в форме спортивной тренировки. Организация, содержание и методы проведения занятий служат целям воспитания учащихся.

Тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

Подготовительная часть — организация группы, подготовка организма занимающегося к выполнению физической работы, повышение жизненного тонуса. В эту часть входят: построение группы, проверка присутствующих на занятиях и краткое ознакомление с задачами данного занятия. Здесь будут применяться упражнения общеразвивающего характера, упражнения из легкой атлетики, гимнастики: ходьба, бег, прыжки, некоторые упражнения со снарядами (скакалки, тяжелые мячи, теннисные мячи); подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, различные эстафеты и подвижные игры, а также упражнения, избирательно воздействующие на мышцы и имеющие отношение к выработке хорошей осанки. В часовом занятии подготовительная часть занимает 15-20 минут.

Основная часть. В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика боя, повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах, по заданию тренера переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою (бой с тенью). Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений, поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия. Продолжительность основной части 30-35 минут.

В заключительной части занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями, прыжки на скакалках.

Методы обучения:

- словесный метод обучения;
- метод практической работы;
- метод игры;
- наглядный метод обучения;
- объяснительно-иллюстративный метод
- инструментальный метод
- соревновательный метод

Рекомендации по проведению практических занятий

Правила поведения учащихся во время учебно-тренировочных занятий:
Правила для учащихся:

Цель правил: создание в секции нормальной рабочей обстановки, воспитание уважения к личности и навыкам общения.

1. Общие правила поведения

1. Учащиеся приходят на занятия за 5-10 минут до начала, чистыми, опрятными, снимают в гардеробе верхнюю одежду, обувают сменную обувь, занимают свое рабочее место и готовят все необходимые предметы к предстоящему занятию.

2. Нельзя приносить на занятия с любой целью, использовать любым способом оружие, взрывчатые вещества, и взрывоопасные вещества, спиртные напитки, токсические вещества.

3. Нельзя без разрешения педагога уходить с занятия, секции.

4. Обучающиеся в секции проявляют уважение к старшим: обращаются на «Вы», заботятся о младших.

2. Поведение на занятиях

1. При входе тренера в спортивный зал, учащиеся строятся и приветствуют тренера-преподавателя.

2. Во время занятий нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других от занятий посторонними разговорами.

3. Если во время занятий необходимо выйти из зала, то учащийся должен попросить разрешения у тренера-преподавателя.

4. Если учащийся должен задать вопрос тренеру-преподавателю или ответить на него, то должен поднять руку.

3. Обязанности учащихся:

Учащиеся обязаны:

- сочетать занятия спортом с успешной учебой в общеобразовательной школе;

- систематически посещать занятия, поддерживать порядок и дисциплину, выполнять указания тренеров-преподавателей по спорту;

- постоянно повышать свою физическую подготовку, совершенствовать спортивное мастерство;

- оказывать помощь младшим товарищам в спортивном совершенствовании;

- участвовать в соревнованиях

- быть активным помощником учителя физической культуры в общеобразовательной школе;

- строго соблюдать требования медицинского контроля;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и имуществу.

Способами проверки усвоения учебного материала является:

для первого года обучения:

- выполнение основных элементов техники и тактики;

- проведение учебных и соревновательных боев;

для второго года обучения:

- проведение учебных и соревновательных боев;

- участие в соревнованиях районного и городского масштаба.

Формы подведения итогов реализации программы.

1. Учебные бои

Для оценки качества усвоения учебного материала между учащимися 2 раза в год проводятся внутрисекционные соревнования в форме учебного боя.

2. Участие в открытом ринге районного или городского масштаба

В конце учебного года для оценки уровня знаний умений и навыков учащимся предлагается в открытом ринге по тайскому боксу районного или городского масштаба. На официальных соревнованиях боксеров формула боя определяется в зависимости от возраста и квалификации спортсмена (табл. 2)

Формы подведения итогов

Первый и второй год обучения.

Основной формой подведения итогов образовательной деятельности и проверки результатов являются сдача контрольных нормативов, а также соревнования (приложение 1).

Используемая литература

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.

2. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.

3. Булкип В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. _ м.: ФиС, 1971 - 312 с.
6. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Заяшников С.А., Тайский бокс. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. Под общей редакцией Заяшникова С.И. и Терехова О.А. - М.: Олимпия Пресс, 2006. - 192 с
8. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995. _ 23 с
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
10. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
11. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003
12. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
13. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). _ М.: Дата Стром, 1990.-190 с.
14. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2007.- 27 с.
15. Дягтерев И.П. Тренировка боксеров. Киев, 1985.
16. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. М., 1968.
17. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М., 1987.
18. Ширяев А.П. Хочешь стать боксером? М., 1986.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Градополов К.В. Бокс 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1965.
2. Шехов В. Г. «Тайский бокс в своё удовольствие», Изд: Харвест, 2000.
3. Ковтик А.В., Тайский бокс. Уроки профессионала для начинающих, Спорт, фитнес, 2010.
4. Заяшников С.А., Тайский бокс. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. Под общей редакцией Заяшникова С.И. и Терехова О.А. - М.: Олимпия Пресс, 2006. - 192 с

Интернет ресурсы

Федерация бокса России <https://vk.com/russiaboxingaa>
 Федерация тайского бокса России: <http://rmtf.ru/>

Приложение 1

Таблица 1. **Весовые категории для юношей**

Весовые категории	Юноши 10-11 лет	
	свыше, кг	до, кг
Юноши	38.5	40
Первая наилегчайшая	40	42
Вторая наилегчайшая	42	44
Первая легчайшая	44	46
Вторая легчайшая	46	48
Полулегкая	48	51
Легкая	51	54
Первая полусредняя	54	57
Вторая полусредняя	57	60
Первая средняя	60	64
Вторая средняя	64	68
Полутяжелая	68	72
Первая тяжелая	72	+72

Таблица 2. **Формула боя в соревнованиях**

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 10-12 лет	Новички	3 раунда по 1 минуте

