

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Озерненская средняя школа
(МБОУ Озерненская СШ)

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
 / Н.Н. Шилова

Протокол № 1 от 31.08.2023

Приказ № 78 от 31.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивная
(направленность)

БОКС
(название)

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Соловьев Ю.А.

педагог дополнительного
образования

п. Озерный
2023-2024 уч. год

1. Пояснительная записка.

Настоящая программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность.

Бокс – эффективное средство всестороннего физического развития, развивает быстроту, силу, выносливость и ловкость. Построенный на активной спортивной борьбе, бокс приучает ребят принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных ситуациях, влияет на развитие смелости, активности и воли к победе.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция. Таким образом, программа является педагогически-целесообразной.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Отличительной особенностью данной программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию учащихся. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

Адресат программы. В секцию «Бокс» принимаются учащиеся в возрасте 8-17 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

Цель:

- вовлечение детей и подростков в работу по самосовершенствованию как физически, так и духовно по средствам занятий боксом

Задачи:

Обучающие:

- научить комплексам упражнений по развитию физических качеств;
- познакомить с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;
- познакомить с основными техническими и тактическими приемами бокса;
- научить основным основам поединка по боксу;
- познакомить с приемами самоконтроля во время занятий боксом;
- познакомить с правилами судейства в боксе.

Развивающие:

- развивать работоспособность и физическую выносливость организма;
- развивать такие физические качества, как быстрота, координация, ловкость, выносливость, сила и скоростно-силовые качества;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Воспитывающие:

- воспитывать чувство ответственности;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность;
- формировать умение соблюдать спортивный этикет.

Ожидаемые результаты**Личностные:**

- оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей, оценивать поступки как хорошие, так и плохие
- уметь выражать свои эмоции
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Предметные результаты:

- знать комплексы упражнений по развитию физических качеств;
- познакомиться с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;
- знать основные правила проведения боксерских поединков;
- улучшить свою физическую подготовку;
- познакомиться с основными техническими и тактическими приемами бокса;
- укрепить свое здоровье;
- познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий боксом;
- уметь тренироваться в коллективе.

Метапредметные:

- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать оценку деятельности группы на занятиях;
- уметь организовывать режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.;
- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

Условия реализации программы.

В спортивную секцию «Бокс» принимаются все желающие в возрасте от 8 до 17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий боксом. В секции функционируют две группы. В первую группу принимаются дети от 8 до 11 лет и во вторую группу от 12 до 17 лет.

При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года.

Количественный состав групп – не менее 8 человек.

Срок реализации программы

Программа «Бокс» рассчитана на 3 года обучения. Полный объем учебных часов составляет ~~24~~ 68 часов в год.

Продолжительность учебного часа – 45 минут.

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих **методов и форм обучения.**

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы занятий:

Формы *занятий* в основном используются традиционные: теоретические и практические занятия, учебные бои, соревнования, тестирование физического развития.

Приемы и методы организации учебного процесса

Словесные методы применяются для сообщения теоретических сведений, а также для создания представления у детей об изучаемом техническом или тактическом приёме. Такие занятия проходят в форме бесед, объяснений, комментариев и обсуждений.

На практических занятиях широко применяются следующие методы обучения: упражнения, выполнения самостоятельных заданий, тренировка, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

При организации детей во время занятий используются методы:

- фронтальный
- поточный
- групповой
- коллективной
- индивидуальной.

Технологии:

- Игровая – ведущая
- Коммуникативная
- Личностно-ориентированная

В реализации данной программы необходимо руководствоваться принципами индивидуальности, доступности, преемственности и результативности.

Формы подведения итогов по каждой теме или разделу.

Степень освоения каждой темы, раздела определяется качеством выполнения тестовых упражнений, а также умением применять изученные приёмы в условиях учебной игры.

Формы подведения итогов реализации программы

Участие в соревнованиях по боксу, контрольные занятия по определению динамики развития физических качеств и уровня физической подготовки.

**Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке по боксу**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг.	Средние веса 50-64 кг.	Тяжелые веса 66-св.80 кг.
Бег 30 м. (с)	5,3	5,2	5,4
Челночный бег 3 *10 метров (с)	9,3	9,4	9,5
Прыжки в длину с места (см)	171	171	171
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	27	25
Толчок набивного мяча (м)	2,5	2,5	3,5
- сильнейшей рукой	2,0	2,0	2,5
- слабейшей рукой			

Методическое обеспечение программы

Учебно-материальная база:

- Спортивный зал
- Техническое оснащение занятий:*
- Боксерские перчатки и шлемы
 - Боксерские мешки
 - Настенная боксерская подушка
 - Канат для лазания
 - Боксерский батут
 - Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный)
 - Гимнастические маты
 - Мячи: набивные, теннисные
 - Гимнастическая стенка — 6-8 пролетов
 - Гимнастические скакалки
 - Гимнастические палки
 - Коврики для занятий на полу
 - Секундомеры, свистки
 - Гимнастические скамейки
 - Гантели

Дидактический материал:

Видеоматериалы с видеозаписями боев и технических приёмов лучших боксеров мира.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	1-ый год обучения			2-ой год обучения			3-ий год обучения		
		Кол-во часов	В том числе		Кол-во часов	В том числе		Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика		теория	практика		теория	практика
1.	Теоретические основы	6	6	-	6	6	-	6	6	-
1.1	Вводное занятие, история возникновения и развития бокса	1	1	-	1	1	-	1	1	-
1.2	Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	1	1	-	1	1	-	1	1	-
1.3	Влияние физических упражнений на развитие организма, гигиена и самоконтроль	2	2	-	2	2	-	2	2	-
1.4	Правила и организация соревнований по боксу	2	2	-	2	2	-	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	26	4	22	26	4	22	26	4	22
2.1	Общеразвивающие упражнения	6	1	5	6	1	5	6	1	5
2.2	Легкоатлетические упражнения	8	-	8	8	-	8	8	-	8
2.3	Акробатика, упражнения на координацию	6	-	6	6	-	6	6	-	6
2.4	Подвижные и спортивные игры	6	3	3	6	3	3	6	3	3
3.	Специальная физическая подготовка	26	4	22	26	4	22	26	4	22
3.1	Специальная разминка боксера	4	1	3	4	1	3	4	1	3

3.2	Отработка техники приемов бокса	9	1	8	9	1	8	9	1	8
3.3	Тактика боя	5	1	4	5	1	4	5	1	4
3.4	Учебно-тренировочные бои	8	1	7	8	1	7	8	1	7
4.	Участие в соревнованиях	6	-	6	6	-	6	6	-	6
5.	Контрольные тесты	4	-	4	4	-	4	4	-	4
ИТОГО:		68	14	54	68	14	54	68	14	54

Тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса

№ п/п	Контрольные упражнения	Весовые категории и оценка в баллах														
		36-48 кг.					50-64 кг.					66-св.80 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия														
2	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия														

3	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	<p>5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /, например, руки опущены/</p> <p>3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>1- не выполнения данного технического действия</p>
4	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	<p>5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /большой замах перед ударом/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>1- не выполнения данного технического действия</p>
5	3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки	<p>5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /большой замах перед ударом/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>1- не выполнения данного технического действия</p>

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021 (01.09-10.09 - комплектование группы)	27.05.2022	68	Вторник и четверг. Первая группа с 17-00 Вторая группа с 18-00
2 год	01.09.2022 (01.09-09.09 - комплектование группы)	26.05.2023	68	Вторник и четверг. Первая группа с 17-00 Вторая группа с 18-00
3 год	01.09.2023 (01.09-08.09 - комплектование группы)	31.05.2024	68	Вторник и четверг. Первая группа с 17-00 Вторая группа с 18-00

Содержание тем программы

1. Теория – 18 часов

1.1 Вводное занятие, история возникновения и развития бокса – 3 часа.

Знакомство с программой. Лекция о зарождении и истории бокса. Бокс в России.

1.2 Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование – 3 часа.

Беседа о технике безопасности. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий боксом.

1.3 Влияние физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль – 6 часов.

Благотворное влияние физических упражнений на работоспособность организма и его здоровье. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств и ловкости посредством физических упражнений. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

1.4 Правила и организация соревнований по боксу - 6 часов.

2. Общая физическая подготовка - 78 часа

2.1 Общеразвивающие упражнения - 18 часов

- для мышц рук и плечевого пояса, без предметов индивидуальные и в парах, с набивными мячами, с гимнастическими палками;
- для мышц туловища, повороты, вращения, наклоны в различных направлениях и положениях;
- упражнения со скакалками, у гимнастической стенки и т.д.
- для мышц ног, упражнения без предметов индивидуально и в парах,
- приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки.

2.2 Легкоатлетические упражнения: 24 часов

- бег с ускорениями до 10 метров, низкий старт, стартовый разбег,
- повторный бег 3 по 10 м, 3 по 20 м;
- переменный бег;
- прыжки в высоту, в длину с места и с разбега;

- метание теннисного мяча с места, на дальность и в цель.

2.3. Акробатика, упражнения на координацию: 18 часов

- акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, мост;
- прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину;
- махи ногами с опорой и без неё в различных направлениях;
- упражнения на гимнастических снарядах, висы, упоры, лазание по канату, ходьба по бревну, скамейке и т.д.
- упражнения на расслабление мышц, встряхивание рук и ног в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в висе, в стойке на руках).

2.4 Подвижные игры и спортивные игры: 18 часов

- Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: «невод», «подвижная цель», «эстафеты с бегом», «эстафеты с прыжками», «перестрелка», «борьба за мяч», «пятнашки»;
- футбол; баскетбол.

3 Специальная физическая подготовка - 78 часов

3.1 Специальная разминка боксера - 12 часов

- бег в колонну по одному с постоянно меняющимся зрительным сигналом, выполняя определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, имитация передачи и т.д.;
- ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке
- эстафеты
- передвижение по-пластунски, в упоре руками;
- специальная акробатика на матах.
- бег с остановками и с резким изменением направления;
- челночный бег (лицом вперёд, спиной, боком);
- упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием подвешенных предметов (сетки, щитов, кольца), выпрыгивания из и.п., стоя толковой ногой на опоре 50-60 см, спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте;
- прыжки с места вперёд-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствиями;
- упражнения с отягощениями.
- упражнения с набивными мячами (2-5 кг.) передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (10-20 раз), ходьба в полуприседе с набивными мячами (10-30 метров).

3.2. Отработка техники приемов бокса – 27 часа

- 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»;
- боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке;
- передвижения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

3.3. Тактика боя - 15 часов.

- подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.
- наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку

противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места.

- оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

3.4. Учебно-тренировочные бои – 24 час.

- спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов;
- бои в облегченных условиях, по упрощенным правилам;
- разбор и обсуждение боев.

4. Участие в соревнованиях – 18 часов.

- соревнования по боксу, товарищеские встречи.

5. Контрольные тесты – 12 часов.

- тестирование по определению развития физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств);
- тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п		Тема занятия	Дата планир.	Дата фактич.
1.	1	Вводное занятие		
2.	1	Гигиена и здоровый образ жизни		
3.	1	История бокса		
4.	1	Правила бокса		
5.	1	Стойка в боксе		
6.	1	Обманные действия, финты		
7.	1	ОФП в боксе		
8.	1	Координация в боксе		
9.	1	Специальные качества в боксе		
10.	1	Удары в боксе		
11.	1	Защита в боксе		
12.	1	Прямые удары		
13.	1	Физическая подготовка		
14.	1	Прямые удары		
15.	1	Защитные действия от прямого удара		
16.	1	Комбинирование защиты и атаки		
17.	1	Тренировочный бой		
18.	1	Подведение итогов		
19.	1	Специальные качества в боксе		
20.	1	Боковые удары		
21.	1	Работа на мешке		
22.	1	Удары и защиты от них		
23.	1	Работа на снарядах		
24.	1	Комбинации ударов		
25.	1	Удары и защиты от них		
26.	1	Работа в парах		
27.	1	Работа на мешке		
28.	1	Апперкот		

29.	1	Зачетное занятие по общей и специально й физической подготовке		
30.	1	Работа в парах		
31.	1	Отработка ударов		
32.	1	Анализ боя		
33.	1	Физическая подготовка		
34.	1	Защитные действия в бою		
35.	1	Работа в парах		
36.	1	Подготовительные упр.		
37.	1	Тактика боя		
38.	1	Работа в парах		
39.	1	Тактика боя		
40.	1	Работа в парах		
41.	1	Работа на мешке		
42.	1	Работа на снарядах		
43.	1	Физическая подготовка		
44.	1	Ближний бой		
45.	1	Бой по заданию		
46.	1	Бой с тенью		
47.	1	Спец. подготовка		
48.	1	Работа на снарядах		
49.	1	Защита и удары		
50.	1	Спец. подготовка		
51.	1	Физическая выносливость		
52.	1	Бой на средней дистанции		
53.	1	Разбор ведения боя		
54.	1	Ближний бой		
55.	1	Работа в парах		
56.	1	Работа на снарядах		
57.	1	Ближний бой		
58.	1	Бой по заданию		
59.	1	Бой с тенью		
60.	1	Специальная подготовка		
61.	1	Работа на снарядах		
62.	1	Защита и удары		
63.	1	Физическая выносливость		
64.	1	Бой на средней дистанции		
65.	1	Разбор ведения боя		
66.	1	Ближний бой		
67.	1	Работа на снарядах		
68.	1	Физическая подготовка		