

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
МАОУ – СОШ № 2
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом директора
МКОУ-СОШ № 2
№ 10 от 19.01.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
физкультурно - спортивной направленности
«БОКС»

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Никитин Сергей Леонидович,
1 квалификационная категория

Тавда, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» (далее - программа) – физкультурно – спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует сохранению физического и психического здоровья каждого отдельно взятого ребёнка и даёт возможность наиболее полно раскрыть его способности. Она учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, позволяя решить проблему занятости свободного времени детей.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Программа также способствует удовлетворению потребности в профессиональном самоопределении обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки детей и подростков, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, т.к. программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивость психики и т.п.) юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в спортивную подготовку, включающую самостоятельную и групповую тренировочную и соревновательную деятельность, а также участие обучающихся в различных спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Отличительные особенности программы.

Отличительными особенностями программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Цель программы - формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни,

формирование умений саморегуляции средствами вида спорта;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений;

- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Бокс»;

- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально - волевых качеств;

- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско - патриотического воспитания обучающихся.

Возраст детей, участвующих в программе.

В секцию «Бокс» принимают детей, изъявивших желание заниматься этим видом спорта и допущенные к занятиям по медицинским показаниям: мальчики и девочки от 6 до 18 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности. В секции «Бокс» выделяют следующие возрастные группы:

1. От 6 до 10 лет
2. От 10 до 18 лет.

Формы занятий.

Основной формой работы секции «Бокс» является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Основной метод обучения - квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учётом психофизических особенностей воспитанника.

Учебный план занятий 1 группы

№	Наименование тем	Кол-во часов НП до 1 года	Кол-во часов НП свыше 1 года	Форма аттестации/ контроля
<i>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ</i>				
1	Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.	1	1	Беседы, тесты
2	История развития бокса.	1	1	Опрос, беседа, тесты
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	1	1	Опрос, беседа, тесты
4	Гигиенические знания и навыки.	1	1	Тесты, анкетирование, наблюдение
5	Врачебный контроль.	1	1	Беседы
6	Психологическая, волевая подготовка боксера. Морально-волевой облик спортсмена.	1	1	Практические задания, беседы, наблюдение
7	Правила соревнований и судейства.	1	1	Практические задания, беседы, тесты
8	Оборудование и инвентарь.	3	3	Практические задания, беседы
	ИТОГО:	10	10	
<i>ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ</i>				
1	Общая физическая подготовка.	32	32	соревнования
2	Специальная физическая подготовка.	20	20	Практические задания, соревнования, тесты
3	Технико-тактическая подготовка.	32	32	Практические задания, соревнования, анкеты,
4	Инструкторская и судейская практика.	4	4	Практические задания
5	Сдача контрольных переводных нормативов, Соревнования.	4	4	Тесты, сдача норм ГТО, соревнования
	ИТОГО:	92	92	
	ВСЕГО:	102	102	

Содержание курса 1 группы **Теоретический материал**

Тема 1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, ГТО, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки боксера. Международные связи спортсменов. Успехи боксеров России и Свердловской области на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

Тема 2. История развития бокса

История зарождения бокса в мире. России. Первые соревнования боксеров в России. Международные соревнования боксеров с участием Российских. Бокс на олимпийских играх. Успехи Российских боксеров на олимпийских рингах. Бокс и успехи боксеров области.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения. алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон. аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление. переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Тема 6. Психологическая, волевая подготовка боксера.

Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий боксом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-боксера. Спортивная честь. Культура и интересы боксера.

Тема 7. Правила соревнований и судейства.

Форма боксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая всероссийская спортивная классификация.

Тема 8. Оборудование и инвентарь

Зал бокса. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях. на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал

Тема 1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно – силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, в мешке.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег. бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной боксерской выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка боксера: Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение прямым двойным ударам: прямой левый, прямой правый .

Обучение ударам снизу и простым атакам.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары.

Тема 3. Техничко – тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях , бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых. В сочетании с боковыми. С ударами с низу на дальней. Средней и ближней дистанциях. Защита.

Тема 4. Инструкторская и судейская практика.

Основные методические принципы организации и проведение тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология. жесты. Определение победителей.

Тема 5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.

В течении года провести не менее 5 боёв в соревнованиях классификационные, матчевые встречи. Открытый ринг, первенство ЦТР, первенство района

Учебный план 2 группы

№	Наименование тем	Кол - во часов до 2-х лет	Кол-во часов свыше до 2-х лет	Форма аттестации/ контроля
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ				
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	Беседы, тесты
2	Краткий обзор состояния бокса в России и за рубежом.	1	1	Опрос, беседа, тесты
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	1	Опрос, беседа, тесты
4	Травмы в боксе и их предупреждение.	1	1	Тесты, анкетирование, наблюдение
5	Значение физической подготовки для Боксера.	1	1	Беседы
6	Моральный облик российского спортсмена.	1	1	Беседы, наблюдение
7	Мастерство выдающихся боксеров России. Европы, Мира (просмотр видеофильмов).	1	1	Практические задания, беседы, тесты
8	Снаряды в боксе и их назначение.	1	1	Практические задания, беседы
9	Самостоятельная подготовка боксера.	1	1	Самостоятельная работа
10	Обсуждение подготовки к предстоящему бою.	1	1	Беседы
11	Разбор проведенного боя.	2	2	Беседы
	ИТОГО:	12	12	
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ				
1	Общая физическая подготовка.	20	20	ПЗ
2	Специальная физическая подготовка.	20	20	Тесты, сдача норм ГТО, соревнования
3	Совершенствование технико-тактического мастерства.	20	20	ПЗ, соревнования, тесты
4	Вольные бои. Условные бои.	20	20	ПЗ, соревнования, анкеты
5	Соревнования. Спарринги.	8	8	ПЗ, соревнования
6	Сдача переводных норм ОФП.	2	2	ПЗ
	ИТОГО:	90	90	
	ВСЕГО:	102	102	

Содержание курса 2 группы

Теоретический материал

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Международные связи спортивных организаций. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях. Задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и повышения мастерства спортсменов.

Тема 2. Краткий обзор состояния бокса в России и за рубежом.

Состояние бокса в России, в Европейских странах, в странах Африки, Азии.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Основные требования к режиму - рациональное чередование работы и отдыха. Рацион боксера в период интенсивных тренировок. Белки и их значение для организма. Суточная норма белков животного, так и растительного происхождения. Значение жиров и углеводов для организма. Суточная норма жиров и углеводов. Наиболее ценные продукты питания. Витамины и их значение для организма. Правила личной гигиены и их значение для укрепления здоровья и повышения работоспособности боксера. Основное средство ухода за кожей. Баня и её влияние на организм.

Тема 4. Травмы в боксе и их предупреждение

Травмы в боксе. Предупреждение травм. Правильное построение и выполнение тренировочного процесса. Экипировка боксёра на соревнованиях и тренировках (капа, шлем, бандаж и т.д.)

Тема 5. Значение физической подготовки для боксёра.

Физическая подготовка боксёра, её значение. Влияние физических упражнений на организм (Физические упражнения и нервная система. Нервные клетки. Центральная нервная система. Рефлекс. Распространяющееся возбуждение, нераспространяющееся) Всесторонность физической подготовки в процессе тренировки.

Тема 6. Моральный облик российского спортсмена.

Моральный облик российского спортсмена. Поведение на ринге. Поведение в общественном месте, отношение к спорту, к учебе, к работе.

Тема 7. Мастерство выдающихся боксёров России, Европы, Мира.

Знакомство молодых боксеров с биографией как общей, так и спортивной таких боксеров . как Королев, Шоцикас, Енгибарьян, братья Фроловы. Борис Кузнецов, Вячеслав Лемешев и ряда других выдающихся боксеров СССР, а также выдающихся иностранных боксеров: Рокки Марчиано, Арчи Мур, Листон, Фрезер, Мохамед Али. Гайсон. Просмотр видеофильмов, разбор боев.

Тема 8. Снаряды в боксе и их назначение.

Виды снарядов в боксе и их назначение. Тяжелые мешки (отработка одиночных ударов или комбинаций, ударов), легкие мешки (выработка чувства дистанции, отработка перемещения на ногах в сочетании с ударами) Пневматические, наливные груши (отработка точности ударов, скорости) Набивные и наливные груши (отработка нижних, боковых ударов). Настенные подушки (отработка силы удара и правильного технического исполнения). Лапы (отработка технически правильного выполнения ударов).

Тема 9. Самостоятельная подготовка боксёра.

Самостоятельная тренировка боксером проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае боксёр работает над теми недостатками, которые ему более всего присущи, на которые часто указывает тренер.

Тема 10. Обсуждение подготовки к предстоящему бою.

Психологический настрой на бой. Сильные и слабые места соперника. Построение тактического рисунка боя.

Тема 11. Разбор проведённого боя.

Разбор итога проведённого боя: выявление ошибок и определение методов их устранения, разбор тактического построения боя, выявление сильных и слабых сторон соперника и определение методов противостояния сильным сторонам соперника и использование его слабых сторон.

Практический материал

Тема 1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – база для достижения высоких результатов в боксе. Основные средства ОФП: кроссы на различные дистанции, футбол, баскетбол, ручной мяч. тяжелоатлетическая подготовка, упражнения без отягощений отжимание от пола, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, броски ядра.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, колка дров, броски камней, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках со взрывами.

Тема 3. Совершенствование технико-тактического мастерства.

- Совершенствование прямых, нижних и боковых ударов с защиты от них.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, боксирующим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Тема 4. Вольные бои. Условные бои.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям.

Тема 5. Соревнования. Спарринги.

Согласно плана спортивных мероприятий

Тема 6. Сдача переводных норм ОФП.

Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №27-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р.
3. СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014г. № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Письмо Минобрнауки от 11.12.2006 г № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
5. Письмо Минобрнауки Свердловской области от 02.12.2015 № 02-01-82/10468 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
6. Образовательная программа МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония».
7. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных образовательных общеразвивающих программ в МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония».

Литература для педагогов

8. Бастракова Н.С., Социализация детей и подростков в разные возрастные периоды. Объединение «Дворец молодёжи».- Екатеринбург, 2002.
9. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС. 1980.
10. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.- Киев, 2002.
12. Деркач А.А, Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. Учебное пособие по спец. курсу для студентов пед. инст. – М.: Просвещение, 1985.
13. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. –М.: ФиС, 1981.
14. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в российской Федерации. Набазникова М.Я.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: ФиС, 1982.
16. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе.- М:ФИС.1969.
17. Социально-педагогические аспекты физической культуры и спорта. Сборник научных трудов.- Челябинск,-1994.
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
19. Филин В.П.. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. –М., ФиС, 1980.
20. Хатеева.Л.П., Теория и методы физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. - М.: ФиС, 1986.
21. Хрущёв С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. Второе издание, переработанное и дополненное –М.: Медицина, 1980.
22. Шапошников В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте.- М.: ФиС, 1984.

Литература для детей и родителей

23. Агаджанян Н.А., Биоритм, спорт, здоровье. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.
24. Аганянц Е. К., Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: «Экоинвест», 2003.

25. Александрова Н. И., Дубова Г. Ф., Озернюк А. Т. Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников. Психологические проблемы физического воспитания школьников. – М.: 2014.
26. Андреев В. М., Матвеева З. А., Сытник Б. И., Ратишвили Г. Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в боксе // Спорт. бокс: Ежегодник. М.: 1994.
27. Анохин П. К. Опережающее отражение действительности /Философские аспекты теории функциональных систем: – М.: «Наука», 2015.
28. Анохин П. К. Рефлекс цели как объект физиологического анализа / Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. – М.: «Наука», 1978. – С. 292–310.
29. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. – М.: «Наука», 1978. – С. 27–48.
30. Ахметов С. М. Методика физической подготовки школьников 7–11 лет в зависимости от уровня их физического развития: Автореф. Дис. канд. пед. наук. – Краснодар. КГАФК, 1996.
31. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого.– М.: «Физкультура и спорт», 1988.
32. Бальсевич В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // Изд. «Физкультура, образование, наука». – 1996 – № 1. – С. 3–53.
33. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии – М.: «Физкультура и спорт», 1991.
34. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях бокса: Автореф. Дис. канд. пед. наук – М.: МОГИФК, 2002.