

Комитет администрации Романовского района по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Закладинская средняя общеобразовательная школа»

Центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

| | |
|---|--|
| Принята на заседании педагогического совета от «30»августа 2024года Протокол № 6 | Утверждаю: Руководитель организации: _____ Галигузова И. М. «30»августа 2024 года |
|---|--|

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
Физкультурно- спортивной направленности
Бокс

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год:68 часа

Автор-составитель программы:
педагог доп. образования Игошин В.Ю.

с. Закладное

2024

Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Программа «Бокс» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения. **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.

Уровень ДООП: базовый.

- **Вид ДООП:**
- Модифицированная программа

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная

Адресат ДООП:

Программа «Футбол» адресована учащимся школы в возрасте 11-14 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность – один раз в неделю по три учебных часа.

Срок и объем освоения ДООП:

Программа рассчитана на 1 год обучения, 68 академических часа продолжительностью по 40 минут. Из них 50 часов практических и 18 час – теоретических часов.

Форма обучения:

Очная.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

| | |
|---------|--|
| Предмет | |
| Бокс | 2 ч. в неделю, 68 ч. в год; Занятия проводятся раз1 в неделю: 2 академических часа продолжительностью |

Цели и задачи программы

Цель программы – овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

1) Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

Оздоровительные:

- гармоничное физическое развитие школьников;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Отличительной особенностью данной программы является:

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, бинты и капу);
- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- высокая эмоциональность участников соревнований;
- зрелищность для болельщиков.

Содержание программы

Учебный план

| №п/п | Наименование темы | Теория | Практика | Всего часов |
|------|--|----------|-----------|-------------|
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра. | 1 | 1 | 2 |
| 2 | История возникновения и развития бокса. | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Размеры площадок и требования к инвентарю. | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Школа бокса. | 1 | 1 | 2 |
| 5 | Первоначальные представления о тактике ведения боя. | 1 | 1 | 2 |
| 6 | Основные положения правил соревнований по боксу. | 1 | 1 | 2 |
| 7 | Общая физическая подготовка. | | 32 | 32 |
| 8 | Специальная физическая подготовка. | | 18 | 18 |
| 9 | Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования | 1 | 1 | 2 |
| | Итого | 7 | 57 | 68 |

Календарный учебный график

Учебно-тематическое планирование

| № | Тема | Количество часов | Форма контроля |
|---|--|------------------|----------------|
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра. | 2 | |
| 2 | История возникновения и развития бокса. | 1 | |
| 3 | История возникновения и развития бокса. | 1 | |
| 4 | Размеры площадок и требования к инвентарю. | 1 | |
| 5 | Размеры площадок и требования к инвентарю. | 1 | |
| 6 | Школа бокса. | 1 | |
| 7 | Школа бокса. | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 8 | Первоначальные представления о тактике ведения боя. | 1 | |
| 9 | Первоначальные представления о тактике ведения боя. | 1 | |
| 10 | Основные положения правил соревнований по боксу. | 1 | |
| 11 | Основные положения правил соревнований по боксу. | 1 | |
| 12 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 13 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 14 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 15 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 16 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 17 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 18 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 19 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 20 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 21 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 22 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 23 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 24 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 25 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 26 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 27 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 28 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 29 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 30 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 31 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 32 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 33 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 34 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 35 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 36 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 37 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 38 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 39 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 40 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 41 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 42 | Общая физическая подготовка. | 1 | |
| 43 | Общая физическая подготовка. | 1 | |

| | | | |
|----|---|----|--|
| 44 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 45 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 46 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 47 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 48 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 49 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 50 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 51 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 52 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 53 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 54 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 55 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 56 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 57 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 58 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 59 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 60 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 62 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 63 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 64 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 65 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 66 | Специальная физическая подготовка. | | |
| 67 | Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования | | |
| 68 | Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования | | |
| | Всего | 68 | |

Ожидаемые результаты обучения:

К концу **первого** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- участвовать в соревнованиях.

Способами проверки знаний и умений являются:

- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в боксе;
- сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков.

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы.

Организация внутри школьных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. История возникновения и развития бокса

Теория: Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Школа бокса.

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория: Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Общая физическая подготовка

Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

8. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

9. Техническая подготовка

Практика: Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

10. Тактическая подготовка

Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:
 Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № | Тема | Форма занятий | Дидактический материал, техническое оснащение | Формы подведения итогов |
|----------|---|-----------------------------------|---|--|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий. | Лекции. | Плакаты, карточки | Беседа, опрос |
| 2 | История развития бокса | Лекции, практические занятия | Карточки, плакаты, книги, видео | Беседа, опрос |
| 3 | Размеры площадок, требования к инвентарю и правила бокса. | Лекции, практические занятия | Карточки, плакаты, книги Бокс. | Беседа, опрос, выполнение заданий. |
| 4 | Школа бокса. | Лекции, практические занятия | видеоматериалы | Беседа, опрос |
| 5 | Первоначальные представления о тактике ведения боя. | Лекции, практические занятия | Карточки Спортивный инвентарь (перчатки, бинты, капа, лапы, мешки). | Беседа, опрос |
| 6 | Основные положения правил соревнований по боксу. | Лекции, просмотр соревнований. | Видеоматериалы | Беседа, опрос |
| 7 | Общая физическая подготовка. | Лекции, практические занятия | Спортивный инвентарь | выполнение нормативов |
| 8 | Специальная физическая подготовка. | Лекции, практические занятия | Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.) Перчатки, бинты, капа, мешки, лапы, гантели, набивные мячи. | выполнение нормативов |
| 9 | Техническая подготовка | Лекции, практические занятия | Лапы, перчатки, бинты. | выполнение нормативов |
| 10 | Тактическая подготовка | Лекции. | Видео, просмотр соревнований | Опрос |
| 11 | Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования. | Сдача нормативов | Оборудованная площадка. Инвентарь. | Анализ итогов и динамики результатов |

Список литературы для учителя

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 1991.
3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва 2011
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
8. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта.- Киев «Олимпийская литература», 1997.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. ВТ. Никитушкина. - М., 1994. -320с.
12. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
14. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
15. Под общей редакцией ВТ. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М. - 1994.

Список литературы для обучающихся:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Ф и С, 1985.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с.