

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«УТВЕРЖДАЮ»
директор

А.А. Климчук

2021 г.



БОКС

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Кочкуров Дмитрий Игоревич,
педагог дополнительного
образования

с. Михайловка
2021 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы данной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников.

Занятия боксом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, поэтому данная программа необходима и востребована. Так же актуальность данной программы состоит в том, что бокс — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - стартовый.

Отличительные особенности программы в том, что предварительного отбора для зачисления на обучение не требуется, но обязательным является наличие медицинского заключения о допуске к занятиям. Программа направлена на разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей.

Адресат программы – учащиеся 7-17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **16 человек**.

Режим занятий: 2 академических часа, 3 раза в неделю.

Срок обучения по программе – 1 год, количество часов – 216.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Физическое воспитание учащихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта посредством приобщения к регулярным занятиям боксом; формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить умения, необходимые для участия в соревнованиях по боксу;
3. Развить специальные физические качества, необходимые боксеру.

Обучающие:

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности боксе.
2. Обучить базовым приемам.
3. Обучить основам техники и тактики в боксе.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Знакомство с программой	2	1	1	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	91	6	85	Тестирование
2.1	Строевые упражнения	11	1	10	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	16	1	15	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	30	2	28	Наблюдение
2.4	Развивающие упражнения	34	2	32	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	53	10	43	Тестирование
3.1	Упражнения для развития силы	8	1	7	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	9	2	7	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	8	1	7	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	8	2	6	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	2	8	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	10	2	8	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	70	12	58	Наблюдение
4.1	Техническая подготовка	44	8	36	Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	26	4	22	Наблюдение
	Итого:	216	29	187	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Знакомство с программой

1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Формирование группы, введение в программу.

Подвижная игра.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Строевые упражнения

Теория. Физическая культура как часть общей культуры общества.

Строевые упражнения.

Практика. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый - второй - рассчитайсь!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения

Теория. История создания бокса. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.

Практика. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, с поворотом, с ускорениями. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых,

плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. Упражнения с предметами – скалками, гирями, гантелями, мячами. Спортивные игры. Футбол. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, расстановкой и собиранием предметов.

2.3 Тема: Координационные упражнения

Теория. Гигиена физической культуры и спорта. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине.

2.4 Тема: Развивающие упражнения

Теория. Понятие о травмах и их причинах.

Практика. Подвижные игры и эстафеты (с элементами бега, прыжков, переползаний, расстановкой и собиранием предметов).

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнений с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Средства для развития быстроты. Основы техники бега.

Практика. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Ускорения, рывки на

отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком, спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Виды ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины переутомления.

Практика. Спортивная игра: мини-футбол.

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Бокс, как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты.

Практика. Основные положения боксеров, передвижения по рингу и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Передвижение по рингу во время боя: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки ударов: левой, правой, двойки, уклоны, нырки, передвижения.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Приемы бокса.

Практика. Подготовительные действия (выяснение реакции противника на активные ложные действия при помощи атак). Наступательные действия (атака, контратака). Непреднамеренные действия (реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов). Преднамеренные действия (управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные). Планирование боя. Стилль и манера планирования боя.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать основные правила бокса.

Обучающийся будет уметь применять физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических и тактических действий в боксе.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Зал единоборств;
- Набивные мячи – 6 штук;
- Перекладины для подтягивания в висе – 2 штук;
- Гимнастические скакалки – 20 штук;
- Гимнастические маты;
- Гантели;
- Гимнастические скамейки – 5 штук
- Гимнастическая стенка.
- Штанга.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

**Содержание тестирования для обучающихся
7-8 летнего возраста**

№ п.п	Контрольные упражнения	мальчики		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	10,1	10,6	11,1
2	Челночный бег 4X10 м (с)	11,5	12,0	12,5
3	Бег 1500 (мин, с)	8,30	9,00	9,20
4	Прыжок в длину с места	170	160	150
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	5	3	1

**Содержание тестирования для обучающихся
9-10 летнего возраста**

№ п.п	Контрольные упражнения	мальчики

		высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8
2	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9
3	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00
4	Прыжок в длину с места, см	175	165	155
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2

Содержание тестирования для обучающихся
11-12 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	мальчики		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8
2	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9
3	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00
4	Прыжок в длину с места, см	175	165	155
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2

Содержание тестирования для обучающихся
13 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	мальчики		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10,0

2	Челночный бег 6X10 м (с)	16,2	17,2	18,2
3	Кросс 2000 (мин, с)	8,10	9,10	10,10
4	Прыжок в длину с места, см	205	190	175
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	11	8	5

Содержание тестирования для обучающихся
14 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	мальчики		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8
2	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9
3	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00
4	Прыжок в длину с места, см	175	165	155
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2

Содержание тестирования для обучающихся
15 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	мальчики		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	8,8	8,9	9,0
2	Бег 100 м	14,0	14,5	15,1

3	Челночный бег 10X10 м (с)	27,2	29,0	31,0
4	Прыжок в длину с места, см	220	210	195

Содержание тестирования для обучающихся
16 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	юноши		
		высокие	средние	низкие
		1	Бег 100 м	13,8
2	Челночный бег 10X10 м (с)	24,5	26,0	28,0
3	Прыжок в длину с места, см	230	220	210
4	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	15	12	9

Содержание тестирования для обучающихся
17 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	юноши		
		высокие	средние	низкие
		1	Бег 100 м	13,1
2	Челночный бег 10X10 м (с)	25,0	27,0	28,5
3	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	240	225	215
4	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	16	14	12

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию

упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021-30.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		7-17
Продолжительность занятия, час		2

Режим занятия	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	0,2 час	сентябрь
2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	0,2 час	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	0,2 час	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	0,2 час	декабрь
5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	0,2 час	январь
6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	0,2 час	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	0,2 час	март

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян, А.О., Панков, В.А. Специальная физическая подготовка в видах единоборств / А.О. Аcoпян, В.А. Панков // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 4. – С. 50-53.
2. Аcoпян, А.О., Калмыков, Е.В., Кургузов, Г.В., Панков В.А., Родионов, А.В., Черкасов, А.С. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва / А.О. Аcoпян и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 68 с.

3. Апанасенко, Г.А. Диагностика индивидуального здоровья / Г.А. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 2004. - № 2. – С. 55-58.
4. Атилов, А.А. Школа бокса для начинающих / А.А. Атилов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 224 с.
5. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. – М.: ТипФКС, 2006. – 112 с.
6. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР / А.О. Акопян и др. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2007. – 72 с.
7. Вовк, С.И. Диалектика спортивной тренировки: монография / С.И. Вовк. – М.: Физическая культура, 2007. – 203 с.
8. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 292 с.