

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Верхнедонского района Детско-юношеская спортивная школа

СОГЛАСОВАНО:

на заседании
педагогического совета
«_10_»_09_____2024г.
протокол №_3_

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ ДО ДЮСШ
Приказ №_42_
«_10_»_09_____2024г.
_____А.В.Лукьянов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
БОКС
(физкультурно-спортивная направленность)

Уровень программы: стартовый
Вид программы: модифицированная
Тип программы: разноуровневая
Срок реализации: 1 год
Адресат: от 7 до 18 лет
Разработчик: Воротникова Галина Алексеевна
зам. директора по УСР

Ст. Казанская

2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ.

- I. Пояснительная записка - 3-6
- II. Учебный план, календарный учебный график –7-8
- III. Содержание программы – 9-12
- IV. Методическое обеспечение – 13-14
- V. Оценочные материалы - 15
- VI. Список литературы. Информационное обеспечение – 16- 17

I. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотая перчатка» краткосрочная рассчитана на четыре недели обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

Бокс – (англ. box, букв. - удар) – спортивное единоборство, кулачный бой по особым правилам, в специальных мягких перчатках. Родина современного бокса – Англия (XVI – XVII в.в.). В программе Олимпийских игр бокс (мужской и женский) включен с 1904 года, Чемпионаты мира проводится с 1974 г., Европы – с 1924 г. История развития бокса в нашей стране начата в 1913 году, когда впервые в Петербурге было разыграно Первенство России.

Бокс - один из наиболее массовых олимпийских видов спорта. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы. Бокс- вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Программа доступна всем. Несложный инвентарь и простые правила покоряют многих любителей. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию в спорте, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность развития процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно - силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

□ Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ,

□ Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Верхнедонского района Детско-юношеская спортивная школа.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа рассчитана на обучающихся с 7 до 18 лет. Основной контингент объединения младшие школьники и подростки.

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения - очная.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Тип - разноуровневая.

Вид - модифицированная.

Для работы по программе формируются группы численностью 15 человек. Принимаются все желающие с разными умениями и навыками. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Целью данной программы является привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий боксом.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники бокса, развитие двигательных и координационных способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальными основами бокса, как вида спорта, а также реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки.

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: метод упражнений; игровой метод; соревновательный; метод круговой тренировки. Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

1. основные понятия, термины бокса
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни
3. историю развития бокса
4. правила соревнований в избранном виде спорта

5. знать значение жестов рефери в ринге

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях
2. владеть основами гигиены
3. соблюдать режим дня
4. владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

II. Учебный план. Календарный учебный график.

Тренировочная деятельность организуется в течение 46 недель, и рассчитана на 256 часов.

Содержание занятий	<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>
	<i>Количество часов</i>
Теоретическая подготовка	12
Общая физическая подготовка	72
Специальная подготовка	66
Техническая подготовка	52
Тактическая подготовка	46
Аттестация	8
Общее количество часов	256

Учебный план

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	12		12	Беседа
2	Общая физическая подготовка	12	60	72	Тестирование, беседа, наблюдение
3	Специальная подготовка	6	60	66	Тестирование, беседа, наблюдение
4	Техническая подготовка	12	40	52	Тестирование, беседа, наблюдение
5	Тактическая подготовка	6	40	46	Тестирование, беседа, наблюдение
6	Аттестация		8	8	Бой, наблюдение, беседа

Календарный учебный график.

№	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	6	7	7	7	5	6	2	4	72
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	5	6	6	6	4	5	2	4	66
4	Техническая подготовка	4	7	6	5	3	5	5	6	3	4	1	3	52
5	Тактическая подготовка	3	6	5	4	3	5	5	6	3	4		2	46
6	Участие в соревнованиях	Согласно-календаря спортивно-массовых мероприятий												
7	Контроль уровня двигательной подготовленности	2				2				2				6
8	Контрольно-переводные нормативы технической подготовки учащихся									2				2
ИТОГО:		24	28	26	24	20	24	24	26	20	20	6	14	256

III. Содержание программы.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а также в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке объединен и построен с учетом возраста занимающихся и распределен на весь период обучения.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№		Тема
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
2	Краткий обзор развития бокса	История формирования бокса. Сведения о развитии бокса. Лучшие спортсмены школы, участие Российских спортсменов в международных соревнованиях.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление к мышцам.
4	Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к занимающимся. Личная и общественная гигиена. Гигиена мест занятий.

		Причина травм. Предупреждение травм.
5	Основы требований безопасности.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях боксом. Правила поведения при пожаре, угрозе террористических актов. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Форма боксера, правила ухода за ними.
6	Врачебный контроль и самоконтроль	Знание и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ.
7	Общие понятия о технике. Правила соревнований.	Технический арсенал боксера: удары. Терминология бокса. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.
8	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.
9	Морально - волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг.

Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.
- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.
- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.
- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.
- **Упражнения других видов спорта.** Спортивные игры-футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.
- **Подвижные игры и эстафеты.**

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м,

Упражнения для развития специальной выносливости.

- продолжительные бои с тенью; бой с тенью с короткими паузами между раундами (3-7 раунда), упражнения на легких и тяжелых снарядах.
- упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях; покачивания в выпаде, шпагат; различные вращения и наклоны туловища. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонениях, уклонах, «нырках», выполняемые как одиночные, так и серии ударов.

Технико-тактическая и психическая подготовка

Основными принципами работы тренера на данном этапе являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Наиболее эффективные упражнения (в порядке повышения сложности):

- разучивание, освоение боевой стойки и передвижений;
- имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них;
- применение изученного материала.

Воспитание дисциплинированности следует начинаться с первых занятий. Психологическая подготовка на данном этапе направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Условия реализации программы

Обучение проходит в спортивном зале, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым.

Кадровое обеспечение

Работу по программе осуществляет тренер-преподаватель с средне-профессиональным педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения боксу.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, спортивный инвентарь: секундомер электронный, скамейка гимнастическая, скакалки, мячи набивные, боксёрские груши, перчатки, шлемы, канат, гимнастические маты, гантели, ринг, учебно-методическая литература по боксу.

IV. Методическое обеспечение.

1. Режим тренировочной работы

Год обучения	Возраст занимающихся	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов	Наполняемость группы (чел)
1-й год	7-18	6	3	256	15

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

Задачи:

1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.
2. Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.
3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.
4. Навыки сохранения собственной физической формы.

Требования техники безопасности при организации образовательного процесса

Общие требования безопасности

- К занятиям по боксу допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении;
 - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
 - травмы при выполнении упражнений без разминки.
- При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей

инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму.
- Провести разминку.
- Надеть необходимые средства защиты.

3. Требования безопасности во время занятий

- При выполнении заданий необходимо находиться только на указанном месте. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

Основные причины травматизма

1. Нарушение правил организации занятий

- нахождение детей в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя и неорганизованный выход из зала;
- самостоятельный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть занимающихся находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между занимающимися при выполнении групповых упражнений.

2. Нарушения в методике преподавания

- Форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для занимающихся без достаточной подготовки;
- Чрезмерная нагрузка на занимающихся в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- Излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

V.Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Упражнения	7-9 лет	10-18 лет
Бег 30 м (сек)	8,4и мен.	7,2 и мен.
Челночный бег 3x10 м (сек)		
Прыжок в длину с места (см)	100 и бол.	140 и бол.
Подтягивание из вися на перекладине	1 и бол.	2 и бол

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с календарным учебным графиком.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - учащийся самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания учащемуся требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - учащийся не выполнил задание даже после подсказки педагога.

VI. Список литературы:

Методическая литература:

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В.; Черкасов А.С. Бокс: Примерная программа. – М.: Советский спорт, 2005;
2. Батлер Ф. Наследство чемпионов / Ф. Батлер. - М.: 1992;
3. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. -М.: ФиС, 1956;
4. Градополов, К.В. Бокс / К.В. Градополов. -М.: ФиС, 1965;
5. Денисов Б.С. Техника основы мастерства в боксе / Б.С. Денисов. -М.: ФиС, 1957;
6. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера / Г.О. Джераян; М.: ФиС, 1955;
7. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксера / Г.О. Джераян М.: ФиС, 1978;
8. Джераян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера / Г.О. Джераян Н.А. Худадов. -М.: ФиС, 1971;.
9. Кливленко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Кливленко. - М.: ФиС, 1996.
10. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. - М.: ФиС,1987;
11. Огуренков В.И. Левша в боксе / В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1959;
12. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе / Е.И. Огуренков. -М.: ФиС, 1968.
13. Романенко М.И. Бокс / М.И. Романенко. -М.: ФиС, 1974;
14. Филимонов В.И. Физическая подготовка / В.И. Филипов. -М.: МГРИ, 1990;
15. Худадов Н.А., Цергиладзе И.В. Быстрота в боксе / Н.А. Худадов И.В. Цергиладзе. - М.: ФиС,1966.

Информационное обеспечение

Нормативные документы

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановление Правительства РФ от 28.10.2013г.№ 966, Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008, Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730, Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 731, Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. (СанПиН).

Перечень Интернет-ресурсов:

1. allboxing.ru
2. www.boxnews.com.ua
3. www.boxing-fbr.ru
4. www.championat.com/boxing
5. pro-box.ru
6. fightnews.ru
7. www.vringe.com

8. www.gorodokboxing.com
9. boxing.ru
10. www.uaboxing.com