

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято
решением Педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ»
от «28» августа 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»



О.В. Зятькова

28 августа 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«БОКС»

Срок реализации – 1 год

Возраст детей: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Составители программы:

Заместитель директора по УВР

Дубровина Ирина Валерьевна

Тренер-преподаватель

Ейников Василий Николаевич

Усть-Илимский район, 2020 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы «Бокс» - физкультурно-спортивная.

Уровень – базовый.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс» направлена на физическое воспитание личности, развитие творческой личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, профессиональную ориентацию обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, профессионального самоопределения обучающихся.

Актуальность программы в том, что она предусматривает наиболее важные аспекты системы образования, воспитания, оздоровления детей и подростков средствами физической культуры и спорта в процессе тренировочных занятий.

Новизна программы в том, что она направлена на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Цель программы – создание условий для формирования основ здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- начальное обучение технике бокса;
- формирование знаний в области физической культуры и бокса.

Развивающие:

- развитие интереса и потребности к занятиям физической культурой;
- повышение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий;
- воспитание коммуникативных качеств, обучающихся;
- профилактика асоциального поведения.

Возраст обучающихся участвующих в реализации данной программы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей и подростков 8-17 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий. Образовательная программа по боксу реализуется на 2 уровнях:

- первый, на 39 недель предусматривает 4 - часовой объем тренировочных занятий в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, (академический час 45 минут). Общее количество часов в год - 156.

- второй, на 44 недели, предусматривает 4 - часовой объем тренировочных занятий в неделю. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа, (академический час 45 минут). Общее количество часов в год - 176.

Наполняемость учебной группы. Группа комплектуется в количестве от 15 человек до 20 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма организации занятий:

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.

Планируемые результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Бокс»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

Формами подведения итогов является сдача и контроль за выполнением нормативов. Оценивается динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Показателем освоения программы является участие в «Открытый ринг» и соревновательной деятельности.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки с учетом соотношения средств общей физической, спортивно-технической подготовки и отражает объем нагрузок и всех остальных видов деятельности. Учебный план реализуется 39 недель (сентябрь-май) и 44 недели (сентябрь-август) тренировочных занятий.

Учебный план по боксу на 39 недель, в часах

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Год обучения / количество учащихся в группах
		Весь период/ 15
I.	Теоретическая подготовка	6
II.	Практическая подготовка	150
2.1	Общая физическая подготовка	88
2.2	Специальная физическая подготовка	42
2.3	Технико-тактическая подготовка	14
2.4	Контрольные испытания	3
2.5	Медицинское обследование	3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		156
ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ, ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		4

Учебный план по боксу на 44 недели, в часах

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Год обучения / количество учащихся в группах
		Весь период/ 15
I.	Теоретическая подготовка	6
II.	Практическая подготовка	170
2.1	Общая физическая подготовка	100
2.2	Специальная физическая подготовка	48
2.3	Технико-тактическая подготовка	16
2.4	Контрольные испытания	3
2.5	Медицинское обследование	3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		176
ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ, ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		4

В учебном плане представлены:

- объем максимальных тренировочных нагрузок в неделю;
- минимальная наполняемость групп;
- минимальный возраст зачисления на обучение.

Форма промежуточной аттестации – контрольно-переводные нормативы

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Педагогическая целесообразность заключается в адаптации учебного процесса к индивидуальным особенностям обучающегося, созданию условий для их самоопределения, самореализации личности детей и подростков и развития их индивидуальных средствами бокса.

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка реализуется через: групповые теоретические занятия на тренировочных, индивидуальных и внутренировочных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

1) **История развития бокса.**

Возникновение и развитие бокса. Победы советских и российских боксеров на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития бокса в России.

2) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Физическая культура и спорт. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

3) **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила бокса как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

4) **Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.**

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

5) **Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

6) **Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Понятие о ЗОЖ. Режим спортсмена. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

7) **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Оборудование и инвентарь зала. Боксерский ринг. Спортивная одежда и экипировка боксера.

8) **Требования техники безопасности при занятиях.**

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых

этапах изучения бокса используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, медболами, мешками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- упражнения с отягощениями;
- упражнения для боксеров со специальными снарядами;
- бой с тенью.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг).

С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уместятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом — два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

3.4. Техничко-тактическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе обучения основным содержанием занятий является изучение и совершенствования техники выполнения основных приемов бокса. Но уже на этом этапе вместе с овладением техникой должны прививаться и начальные тактические навыки. По мере совершенствования техники изучаемых приемов тактические навыки в большей степени начинают выступать как средства решения разнообразных тактических задач в единоборстве с различными партнерами.

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Изучение тактики ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Изучая тактику ведения боя, особое внимание следует обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

Изучение коротких ударов снизу и в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанциях в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

3.5. Медицинский контроль

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям дзюдо состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления на этап спортивного оздоровления необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям боксом от участкового врача по месту жительства.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (приложение 1)

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

В спортивно-оздоровительной группе характерна традиционная структура тренировочных занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты,

устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Для плодотворных тренировок по боксу необходимо:

- Спортивный зал;
- Ринг;
- Груши боксерские, перчатки, шлемы;
- Тренажерный зал.
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный);
- Гимнастические скамейки, стенки;
- Скакалки;

VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

4.2. Содержание и методика контрольных испытаний.

Бег 100м и 3000 м

Бег выполняется на асфальтированной дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места

Упражнение проводится на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет

единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Подъем прямых ног

Исходное положение вис на перекладине, хватом сверху, руки выпрямлены, выполняется подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Список литературы

1. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство: Советский спорт, 2012. – 103 с.
2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта - М.: Физическая культура, 2010. – 205 с.
3. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов - М.: Физическая культура, 2010. – 307 с.

Приложение №1 к дополнительной
общеразвивающей программе «Бокс»



Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
О.В. Зяткова
«28» августа 2020 г.

Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Бокс» на 2020 – 2021 учебный год

I. Продолжительность учебного года:

Начало учебного года – 01.09.2020 г; окончание учебного года – 31.08.2021 г.

Начало учебных занятий – 01.09.2020 года.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года для штатных тренеров-преподавателей 44 недели тренировочных занятий в условиях спортивной школы и летнего оздоровительного лагеря. Для тренеров-преподавателей, работающих по совместительству - 39 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы.

Этап подготовки	I полугодие	II полугодие	Летние каникулы
СОГ	01.09 - 31.12.2020 г.	02.01 – 31.05.2021 г.	01.06 - 31.08.2021 г.

Этапы образовательного процесса	СОГ
Начало учебного года	01 сентября
Продолжительность учебного года	44 недели
	39 недель
Продолжительность занятия	45 мин.
Окончание учебного года	39 недель - 31 мая
	44 недели – 31 августа

Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапу спортивной подготовки)

Промежуточная и итоговая аттестация - сдача контрольных нормативов – сентябрь - октябрь. Сдача контрольных нормативов – май.

Каникулы летние - занятия по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.