

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

Рассмотрено
на заседании Тренерского совета
Протокол № 05 от «30» августа 2024 г.

Утверждаю:
Директор МАУ ДО СШ
Л.Ю. Заикина
Приказ от «04» сентября 2024 г. № 137-д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «Бокс»
для групп спортивно-оздоровительного этапа
(третьего года обучения)**

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся - 7-17

Составитель:

Кокорин Николай Алексеевич, тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	9
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по боксу предназначена для обучающихся 7-18 лет в образовательном учреждении дополнительного образования. Программа рассчитана на четвёртого года, предназначена для всех детей, желающих заниматься в объединении и имеющих допуск врача.

Нормативные документы.

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу «Бокс» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (ч.2), 58 (ч.1), 59 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);
2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20, утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;
3. «Концепции развития дополнительного образования до 2030», принятой распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Устав МАУ ДО СШ города Карпинск.

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для спортивных школ.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Отличительной особенностью данной программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию учащихся. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

- признанием бокса в мире как одного из широко распространённых и традиционных видов единоборств;
- историческим наследием Российского бокса, начавшегося с кулачных боёв

на Руси и получившего дальнейшее признание в советской и российской школе бокса;

- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;

- практической значимостью бокса, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;

- возрастанием интереса детей и молодёжи к боксу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

Группы формируются по возрасту.

Программа предназначена для обучающихся возраста 7-17 лет.

Младший школьный возраст (7-10 лет). Признаком возраста 8-10 лет является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Социальная ситуация развития характеризуется переходом от свободного существования к обязательной, общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ведущей становится учебная деятельность. Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Самооценка адекватная, появляется обобщение переживаний и осознание чувств.

Подростковый возраст (11-15 лет). Признаком возраста 11-15 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка.

Юношеский возраст (16-17 лет). Признаком этого возраста является переход к самостоятельной взрослой жизни, стабилизация личности. Социальная ситуация развития характеризуется первоначальным выбором жизненного пути. Главной

направленностью жизнедеятельности является учебно- профессиональная деятельность. Возраст характеризуется дифференциацией способностей, ориентацией на будущее, нравственной устойчивостью поведения, развитием формально-логического и операционального мышления. Совершенствуются анализ, синтез мышления, способность к обобщению и абстрагированию. Эмоциональная восприимчивость сочетается с категоричностью оценок.

Педагогические принципы

Работа с учащимися строится на системе *дидактических принципов*:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип природосообразности;
- принцип культуросообразности;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип наглядности;
- принцип сознательности и активности обучающихся;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

Краткая характеристика обучающихся по программе.

Сроки обучения - 4 года.

3 год обучения (продвинутый) -228 часов

Возраст детей: от 7 до 18 лет.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Академический час составляет - 40 минут, с перерывом между занятиями 10 минут.

Форма обучения: очная

Формы занятий: Формы занятий в основном используются традиционные: теоретические и практические занятия, учебные бои, соревнования, тестирование физического развития, индивидуальная работа.

Приемы и методы организации учебного процесса

Словесные методы применяются для сообщения теоретических сведений, а также для создания представления у детей об изучаемом техническом или тактическом приёме. Такие занятия проходят в форме бесед, объяснений, комментариев и обсуждений.

На практических занятиях широко применяются следующие методы обучения: упражнения, выполнения самостоятельных заданий, тренировка, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

При организации детей во время занятий используются методы:

- фронтальный
- поточный
- групповой
- коллективной
- индивидуальной.

Технологии:

Игровая – ведущая

Коммуникативная

Личностно – ориентированная

Условия зачисления ребенка в спортивную секцию: заполнить заявление о зачислении ребенка в спортивную секцию, взять справку у врача о допуске к занятиям бокса.

Режим занятий: Количество учащихся в группе – от 15 до 20 человек, в состав группы входят: девочки и мальчики. Длительность одного академического часа для учащихся - 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
3	228	6	3

Цель программы: формирование общей и специальной физической культуры обучающихся посредством занятий в секции «Бокс».

Задачи программы:

Образовательные: содействовать развитию физических качеств и двигательных способностей; формировать специальные умения и навыки через обучение технико – тактическим приемам; передать воспитанникам специальные знания.

Воспитательные: формировать стойкий интерес к занятиям бокса; развивать волевые качества (смелость, уверенность, стойкость, целеустремленность, самообладание), а также дисциплинированность, ответственность, чувства долга, формирование гражданской позиции.

Оздоровительные: гармоничное развитие, укрепление здоровья воспитанников, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий; - обязательное выполнение учебного плана;
- участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств обучающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы секции.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет содержание образования, количество часов на освоение программы.

Учебный план 3 г.о.

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретические основы	6	6	-
1.1	Вводное занятие, история возникновения и развития бокса	1	1	-
1.2	Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	1	1	-
1.3	Влияние физических упражнений на развитие организма, гигиена и самоконтроль	2	2	-
1.4	Правила и организация соревнований по боксу	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	90	4	86
2.1	Общеразвивающие упражнения	46	1	45
2.2	Легкоатлетические упражнения	18	-	18
2.3	Акробатика, упражнения на координацию	13	-	13
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	3	10
3	Специальная физическая подготовка	122	4	108
3.1	Специальная разминка боксера	35	1	34
3.2	Отработка техники приемов бокса	47	1	46
3.3	Тактика боя	17	1	16
3.4	Учебно-тренировочные бои	23	1	22
4	Участие в соревнованиях	4	-	4
5	Контрольные тесты	6	-	6
	Итого	228	14	214

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение в программу

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Теория. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Травмы и их предупреждение. Введение в программу второго года обучения. Организация учебной работы, расписание. Правила поведения в спортивном зале.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

Практическая работа. Выполнение упражнений ОФП.

Беседы: «Физиологии и анатомии человека», «Гигиена спортсмена».

Оборудование: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический.

2. Теоретическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, комбинация форм.

Теория. Основы совершенствования спортивного мастерства: анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности. Основы методики тренировки: характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия; особенности развития и поддержания общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей.

Практическая работа. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности обучающихся.

Оборудование: скакалка, гантели, секундомер, мат гимнастический.

3. Общая физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование учащихся: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

Средства и методы их развития.

Практика. Упражнения с весом собственного тела. Упражнения в парах.

Упражнения с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями).
Легкоатлетические упражнения.

Прыжки со скакалкой. Спортивные и подвижные игры. Акробатические упражнения.

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении.
Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Спортивные игры.

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

4. Специальная физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Методики развития основных физических качеств: силы, скорости, координации движений.

Практика. Упражнения для развития силовых и скоростных способностей.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие координационных способностей. Специальные подвижные игры.

Беседа: Специальные физические качества боксера.

Оборудование: мячи набивные, настенные подушки, лапы боксерские, снаряды для отработки ударов руками.

Планируемые результаты

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП
2. Применение полученных знаний на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.
3. Улучшение физического и эмоционального состояния.

По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны:

- уверенно передвигаться в боевой стойке на дальней дистанции боя;
- хорошо владеть одиночными длинными прямыми ударами в голову и туловище и защитами от них;
- изучить комбинации из двух действий, связанные с прямыми ударами и двойные защиты;
- иметь понятие о трёх ударных сериях из прямых ударов и слитных защитах;
- знать наиболее уязвимые места на теле боксёра;
- знать основы гигиены, закаливания организма, основы профилактики травматизма и правила техники безопасности;
- иметь представление об истории зарождения и развития бокса.

По окончании 2-го года обучения обучающиеся должны:

- уверенно пользоваться всеми техническими приёмами на дальней дистанции боя;
- хорошо владеть одиночными короткими ударами (прямыми, боковыми, снизу);
- изучить двух ударные комбинации из коротких ударов и защиты от них;
- уметь вести бой на средней дистанции; - иметь представление о ведении боя на ближней дистанции;
- знать классификацию основных технических средств бокса – ударов, защит, передвижений;
- знать основы врачебного контроля и самоконтроля;
- знать правила соревнований по боксу.

По окончании 3 и 4-го года обучения обучающиеся должны:

- знать краткие сведения о строении организма человека;
- должен уметь:
- атаковать и защищаться от ударов снизу руками
- атаковать и защищаться от комбинаций из ударов руками на месте и в движении.
- свободно перемещаться в боевой стойке;
- провести вводную и заключительную часть занятия

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов (этапов), количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

Календарный учебный график 3 обучения

	Перечень видов образовательной деятельности	Формы и сроки проведения										Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
	3 год обучения:											
1.	Введение в программу	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
2.	Теоретическая подготовка	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	4
3.	Общая физическая подготовка	13	10	9	10	7	8	8	11	9	5	90
4.	Специальная физическая подготовка	11	13	14	15	12	12	18	11	13	3	122
5.	Контрольные мероприятия.	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	6
6.	Участие в спортивных мероприятиях	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
	ИТОГО	26	26	26	26	20	22	26	24	22	10	228

Материально-технические условия

Занятия боксом проводятся в спортивном зале. Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на обучающегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. Уборка происходит только влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не имеет выступов (пилястр, полуколонн и т.п.). Двери без выступающих наличников. Температура воздуха в додзе – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Искусственное освещение (светильники дневного света) равномерное, освещенность на горизонтальной поверхности додзе не менее 150 люкс.

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

1. Ринг боксерский
2. Боксерские груши
3. Боксерские перчатки
4. Боксерские шлемы
5. Гантели
6. Гимнастическая стенка
7. Гимнастическая скамейка
8. Гимнастические маты
9. Гонг
10. Секундомер
11. Канат
12. Набивные мячи
13. Скакалки.

Кадровое обеспечение

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

Формы аттестации

Опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

Аттестация проводится дважды в течение учебного года: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

Оценочные материалы

Текущий контроль проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- Осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

- Определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

- Осуществление контроля определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль включает в себя оценивание результатов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с фиксацией их в журналах учета учебно-тренировочных занятий. Текущий контроль проводится в течение всего учебного года.

Текущий контроль осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта;

- с целью административного контроля – директором, заместителем директора по УР.

Также в качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;

- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, количество стартов обучающихся;

- уровень освоения материала учебных программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки;

- соревнования;

- контрольные тесты по ОФП.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по боксу допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсменызанимающиеся другими видами спорта.

5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

6. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.
2. Проверить готовность учебного места к занятиям.
3. Провести разминку.
4. Надеть необходимые средства защиты.
5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

Требования безопасности во время занятий:

1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.
3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.
6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14"Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Учебно-методическая литература

1. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., КалмыковЕ.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт , 2012г.
2. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.
3. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.:Физическая культура, 2010.
4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт,1998.
5. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС,1987.
6. «Правила соревнований «Бокс», М., 2016 г.
7. Филимонов В.И. Бокс – педагогические основы обучения и совершенствования. М., 2001

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство просвещения РФ <https://edu.gov.ru/>

Федерация бокса РФ <http://boxing.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025