

**Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №12»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от «30» августа 2024 г.

Протокол № 13

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Гимназия № 12»

_____ Е.В. Неведрова

Приказ от 30.08.2024 № 275



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«БОКС»

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Мурадян Давид Арсенович,
учитель физической культуры,
МБОУ «Гимназия №12»

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность. При составлении программы были учтены методические рекомендации при разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» и секции «Бокс». Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» внедрена с учетом норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, в большинстве случаев спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила.

Цель программы: развитие физических и морально-волевых качеств учащихся средствами бокса.

Задачи программы:

- формирование специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешных занятий боксом;
- формирование знаний по личной гигиене обучающихся.
- воспитание морально-волевых и этических качеств личности;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитание коллективизма, взаимовыручки и выносливости;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
- привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;
- повышение интереса к регулярным занятиям и росту спортивного мастерства;
- укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка;
 - приобретение опыта участия в соревнованиях;

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 11-17 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Гимназия №12»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Гимназия № 12», локальные акты МБОУ «Гимназия № 12».

Программа содержит все необходимые компоненты, предусмотренные законодательством.

Актуальность данной программы обусловлена следующими факторами:

Во-первых: забота о здоровье – одно из приоритетных направлений модернизации российского образования. В связи с этим на современном этапе в системе образования много внимания уделяется здоровью учащихся. Эта проблема многогранна, и одна из граней – профилактика заболеваний. Не просто создание условий, организация

медицинской профилактики, но и формирование поведения с ориентацией на здоровье, обучение способам сохранения и формирования собственного здоровья.

Большое влияние на формирование здоровья детей оказывают факторы образовательного учреждения, поэтому профилактическая деятельность должна являться необходимым звеном воспитательной работы.

Во-вторых: развитие физической культуры и спорта в нашей стране является делом государственной важности. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важных средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

В-третьих: имеющийся к настоящему времени опыт работы передовых коллективов физической культуры свидетельствует о том, что при четкой организации работы спортивные секции являются базой для привлечения к регулярным занятиям избранным видом спорта широких масс школьников и подготовки в них квалифицированных спортсменов.

Отличительная особенность программы «Бокс» состоит в осуществлении постоянного психологического сопровождения, выявления приоритетных интересов и умений учащихся. Особое внимание уделяется детям, требующим педагогического внимания.

Программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» составлена и реализуется с 2021 года на базе ШСК «Пегас» МБОУ «Гимназия № 12».

Адресат программы

Возраст: Программа «Бокс» рассчитана на учащихся 11-17 лет.

Наполняемость группы: 25 человек.

Набор учащихся: 5-11 классов.

Объем и срок реализации программы

Объем программы: 34 часа.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Виды образовательной деятельности:

- теоретические занятия;
- тренировочные занятия, основанные на вариативности и адаптированные под уровень развития учащихся;

- наблюдение за демонстрацией технических и тактических приемов;
- отработка упражнений по алгоритму;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- подготовка и участие в соревнованиях.

Форма проведения занятий – очная, групповая. Уровень освоения – стартовый.

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии: групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и учащегося: теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.;
- по дидактической цели: вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» учащиеся

знают:

технику и тактику выполнения приемов бокса;

умеют:

правильно и технично выполнять изученные приемы.

При условии успешной реализации программы, предполагается получение следующих результатов:

владеют:

- знаниями об истории развития бокса, философии и психологии культуры и спорта, основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основными техническими и тактическими приемами бокса;
- умением точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями бокса и правилами подвижных игр;
- навыками самостоятельно заниматься физической культурой, соблюдать дисциплину и требования техники безопасности при выполнении упражнений;
- повысят уровень функциональной подготовленности;

- занятия позволят развить специальные физические и психологические качества юных спортсменов.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Бокс – это искусство	1	0,5	0,5	Опрос.
2.	Азбука бокса.	2	0,5	1,5	Наблюдение. Опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	11	1	10	Выполнение контрольных упражнений. Самоконтроль общего самочувствия.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	11	1	10	Выполнение контрольных упражнений. Самоконтроль общего самочувствия.
5.	Технико – тактическая подготовка. (ТТП)	4	1	3	Выполнение контрольных упражнений. Самоконтроль общего самочувствия.
6	Соревнования	4	1	3	Практическая работа. Наблюдение.
7	Итоговое занятие. Бокс в моей жизни	1		1	Самоанализ
	Итого:	34	4	30	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Бокс – это искусство (1 час).

Теория. Физическая культура и спорт в РФ. Место и значение бокса в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: бокс – старейший вид спорта в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса. Крупнейшие соревнования по боксу.

Практика. Диагностика уровня физической подготовленности. Просмотр и обсуждение видеозаписей турниров по боксу.

Контроль. Опрос.

2. Азбука бокса (2 часа).

Теория. Краткий обзор развития бокса. Участие боксеров в олимпийских играх (с 1956г.) Гигиенические знания и навыки. Режим и питание боксера. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Инвентарь, спортивная одежда боксера. Краткие сведения о технике бокса. Нагрузки в боксе. Значение соблюдения правил.

Практика. Прыжки на скакалке. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Упражнения по освоению элементов техники бокса. Просмотр видеозаписей соревнований по боксу.

Контроль. Наблюдение. Опрос.

3. Общая физическая подготовка (ОФП) (11 часов)

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость двигательные способности).

Роль ОФП в укреплении здоровья и всестороннего физического развития учащегося. Основные элементы общей физической подготовки.

Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Контроль. Выполнение контрольных упражнений. Самоконтроль общего самочувствия.

4. Специальная физическая подготовка (СФП) (11 часов)

Теория. Специальные физические качества (скоростные и скоростно-силовые качества). Наиболее важные в боксе мышцы туловища, рук, ног. Особенности воспитания силовых, скоростных и координационных способностей. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика. Страховка и самостраховка. Первая помощь при травмах.

Практика. Выполнение упражнений.

Правильное положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок, настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам.

Боевая стойка: положение ног, туловища, рук; изучение всех положений стойки, их исправления перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

Передвижения: перемещения обычным шагом; перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны; перемещение скачком двойным и одиночными приставными;

Защиты: подставкой правой ладони; подставкой правого предплечья; подставкой левой ладони; подставкой левого плеча; подставкой правого плеча; подставкой согнутой в локте правой руки; подставкой согнутой в локте левой руки; подставкой левого предплечья; отбивом правой рукой во внутрь; отбивом правой левой во внутрь; уход

назад; уход вправо, влево; уклон вправо, влево; нырком вправо, влево; наклоном туловища назад.

Контроль. Выполнение контрольных упражнений. Самоконтроль общего самочувствия.

5. Техничко-тактическая подготовка (ТТП) (4 часа)

Теория. Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Правила бокса. Боксерский ринг. Экипировка и инвентарь для бокса. Общие сведения об ударах, защитах и контрударах. Техника ведения боя. Значение и роль тактической подготовки боксеров. Умение чувствовать и видеть удары противника. Манеры ведения боя. Маскировка ударов. Понятие тактики ведения боя.

Практика. Упражнения на отработку технических приемов. Основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций. Принципы построения комбинаций. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения ударов в голову и туловище. Учебные бои.

Контроль. Выполнение контрольных упражнений. Самоконтроль общего самочувствия.

6. Участие в соревнованиях (4 часа)

Теория. Правила проведения соревнований. Возрастные группы участников соревнований по боксу. Весовые категории. Спортивная форма. Начало и конец поединка. Продолжительность боя. Судейство в боксе. Оценка приемов и действий в боксе. Запрещенные приемы. Результаты поединков. Самоконтроль нервно-эмоционального напряжения, работоспособности и состояния нервно мышечного аппарата.

Практика. Участие в соревнованиях в детском объединении. Просмотр видеозаписей соревнований.

Контроль. Практическая работа. Наблюдение.

7. Итоговое занятие «Бокс в моей жизни» (2 часа)

Практика. Подведение итогов за год. Просмотр и обсуждение видеозаписей участия в соревнованиях.

Контроль. Самоанализ

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34.

Количество учебных дней: 34.

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс», утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы «Бокс» кабинет оборудован дополнительным инвентарем:

1. Боксерская груша - 2 шт.
2. Боксерские перчатки - индивидуальные;
3. Турник – 2 шт.
4. Канат – 1 шт.
5. Скакалки - 20 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 8 шт.
7. Маты – 5 шт.
8. Гантели (масса 1кг) – 10 шт.

Методическое обеспечение программы

Методы и приемы, используемые на занятиях: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки.

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность детей. В процессе работы дети учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины, историей и традициями бокса, правилами соревнований, правилами ведения спортивного дневника

Особое внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких результатов.

Физическая подготовка является основой для формирования двигательной активности боксера. Основными физическими качествами, необходимыми для достижения победы на ринге, являются сила, быстрота и выносливость, уровень которых достигается посредством физической подготовки.

В соответствии с этими физическими качествами, физическая подготовка решает задачи развития собственно-силовых, скоростно-силовых, функциональных способностей.

Наряду с применением подвижных и спортивных игр на занятиях используются комплексы специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для бокса. Тем самым достигается единство общей и специальной физической подготовки.

Психологическая подготовка в боксе, как и в других видах спорта, делится на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки развиваются: волевые черты характера, специализированные восприятия, внимание, мышление, двигательная память, воображение.

При психологической подготовке к соревнованиям у боксера создается состояние психологической готовности к выступлениям в поединках. Примером специальной психологической подготовки является изучение специфических условий предстоящего соревнования и направленная подготовка к ним, предполагающая планирование и отработку определенных действий (бой с противником той или иной манеры ведения боя и т. д.). Эффективная психологическая подготовка предполагает успешное решение таких взаимосвязанных задач, как совершенствование волевых качеств личности и совершенствование специфических возможностей боксера (скорости и точности реагирования, чувства времени, дистанции, противника и др.).

Формы и методы контроля.

Наблюдение. Опрос. Практическая работа. Выполнение контрольных упражнений. Самоконтроль общего самочувствия. Самоанализ.

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- входной контроль – определение уровня развития детей (выполнение физических упражнений);
- промежуточный контроль – определение результатов обучения (техничность выполнения упражнений, правильное выполнение комбинаций упражнений);
- итоговый контроль – определение изменения уровня физической подготовленности учащихся (результативное участие в спарингах, показательных выступлениях, соревнованиях).

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных нормативов, характеризующих уровень развития физических качеств. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке проводятся в следующем порядке: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

В процессе тренировок проводится самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Текущий контроль, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении текущего контроля рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная подготовка и соревновательная подготовка), время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Оценочные материалы

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня физической подготовленности

Бег на 30, 60 и 1000 м. выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, 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 проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, 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.

Из положения виса на перекладине производится подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Толчок ядра производится из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой. Толчок выполняется с места.

Жим штанги выполняется от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Количество ударов по мешку за 10 секунд и 30 секунд проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Контроль за функциональным состоянием юных спортсменов: измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в планировании этапов (циклов) подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

	ЧСС	
	ударов/ 10 сек.	ударов/мин.
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для **оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам** рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P)+P2+P3)-200]/ 10$.

Оценка адаптации организма спортсмена

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6

Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Список литературы

для педагога:

1. Акоюн А.О. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акоюн и др. М: Советский спорт, 2005. 71 с.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере бокса). М., 2003. 25 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие. СПб.: СПбГАФК, 1996. 47 с.
4. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М.: ИНСАН, 2001. 40 с.
5. Щитов В.К. Бокс: эффективная система тренировок. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 472 с.
6. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. М.: МГИУ, 2001. 40 с.