

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БАЛАГАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

«ПРИНЯТО»
педагогическим советом
ЦДТ
протокол №
«24» августа 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО Балаганский
Р.Ш. Юнусов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
Детское объединение «Бокс»

«Бокс»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-10
Срок реализации: 2 года
Уровень программы: базовый

Составитель: Вилюга Владимир Петрович,
Педагог дополнительного образования

Балаганск, 2021 год

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа детского объединения «Бокс» разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018г. № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Балаганский Центр Детского Творчества», Уставом Учреждения.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа детского объединения «Бокс» предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое развитие, овладение основами техники и тактики спортивной дисциплины «Бокс».

Бокс (от англ. box, буквально - удар), вид спорта, кулачный бой по особым правилам между двумя спортсменами. Бокс развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале 18 в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. 19 в. С 1904 Бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

1.2. Актуальность: Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей школьного возраста. Реализация программы способствует не только общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности обучающихся.

1.3. Цель программы: приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.4. Задачи программы:

1. Воспитание личностных качеств обучающихся: дисциплинированность, организованность, собранность, характер, сила воли, трудолюбие, вежливость, коллективизм, дружба и товарищество.

2. Профилактика наркомании, вредных привычек и правонарушений;

3. Выполнение спортивных разрядов

4. Достижение обучающимися первых спортивных результатов на соревнованиях регионального уровня (открытые первенства, областные соревнования).

1.5. Направленность программы: физкультурно-спортивная

1.6. Особенность программы: обучающие посещают занятия добровольно и бесплатно. Программа позволяет включаться в процесс обучения детям в возрасте от 7 лет и любой степени подготовленности. Набор в детское объединение «Бокс» осуществляется из обучающихся школ п. Балаганск, желающих заниматься боксом и не имеющих медицинских противопоказаний. В группе начальной подготовки ведётся выявление способных, талантливых, одарённых спортсменов и дальнейший их перевод в основную группу. Наличие группы начальной подготовки обусловлено многолетним опытом работы. В данной группе развиваются начальные физические данные: функциональные, скоростные, силовые. Формируется начальная база основных движений и ударов. Для этого изменена часовая нагрузка и режим работы в неделю, с целью постепенного увеличения тренировочных нагрузок и адаптации к ним.

1.7. Новизна программы: в программе «Бокс» осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, которая направлена на разностороннюю физическую подготовку через групповую и индивидуальную подготовку. Учебно-тренировочный процесс проводится с учетом важнейших спортивно-педагогических закономерностей на основе общих физкультурно-спортивных принципов, взаимосвязи теории с практикой, наглядности и доступности, систематичности и последовательности, а также сознательности и активности.

1.8. Особенности формирования групп: группа начальной подготовки формируется из обучающихся возрастом 7-10 лет, без деления по половому признаку. Все занятия проводятся с учётом индивидуальных способностей каждого обучающегося.

1.9. Наполняемость учебных групп, режим работы, количество учебных часов, ожидаемые результаты

Таблица 1

Группы	Год обучения	Мин. возраст	Макс. наполняемость в группах	Макс. Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Ожидаемые результаты на конец учебного года
Начальная подготовка	1	7-8 лет	15	9	324	Овладение основами техники на дальней дистанции
	2	9-10	15	9	324	Овладение основами техники на

		лет				дальней дистанции, выполнение норматива 3-го юношеского разряда
--	--	-----	--	--	--	---

1.10. Форма обучения: очная. Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия, а также участие в соревнованиях. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра кинофильмов или видеозаписей.

Занятия ведутся на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Балаганский Центр Детского Творчества».

2. Учебный план

Таблица 2.

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	3	3	-	Устный опрос Инструкция по охране труда ИОТ 059-2016-
2	Теоретическая подготовка	3	3	-	Проверочный тест
3	Общая физическая подготовка	65	2	63	Промежуточные тесты
4	Специальная физическая подготовка	98	2	96	Тесты-упражнения
5	Технико-тактическая подготовка	98	6	92	Проверочные задания
6	Участие в соревнованиях	54	-	54	Участие в различных соревнованиях
7	Сдача контрольных нормативов	3	-	3	Выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П.
	ИТОГО	324	16	308	

3. Содержание Программы

Раздел 1. Введение.

Теория: История бокса. Содержание и форма занятий. Режим занятий. Форма одежды для занятий. Техника безопасности на занятиях.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: Значение бокса в системе физического воспитания человека. Теоретическая подготовка по видам стойки боксёра, по видам ударов и технике их нанесения, по видам дистанции, по видам защит, по видам тактики ведения поединка против боксёров с различными индивидуальными характеристиками. Правила и соревнований, и правила судейства. Итоги проведения соревнований, с участием спортсменов Иркутской области.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Гигиенические основы труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена (водные процедуры, одежда, гигиена сна и жилища). Закаливание (средства: солнце, воздух, вода). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Практика: Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для подготовки дыхательной и сердечно-сосудистой системы:

Прыжки на скакалке, лёгкий бег, бег с подниманием бедра, голени, прямых ног. Движение боком приставным и перекрёстным шагом. Прыжки через лавку в движении. Бег с ускорениями.

Упражнения для укрепления мышц ног: упражнение "Гусиный Шаг", упражнение "Лягушка", упражнение "Бокс В Присядку".

Упражнения для разогрева суставов и сухожилий: растягивающие упражнения для всех частей тела в движении, стоя на месте, сидя на покрытии.

Упражнение для рук: силовое отжимание, отжимание с хлопком об грудь, отжимание с хлопками за спиной.

Упражнения на скорость и координацию: серии ударов с разворотом во время движения, выпрыгивание вверх с ударами во время движения, прыжки вверх с разворотом на 360 градусов в движении.

Подвижные игры: "Футбол", "Регби", "Выжигало", "Эстафета".

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Снаряды в боксе, экипировка спортсмена на тренировке и соревнованиях. Перчатки, бинты, шлемы, бандажи, капы, их использование и уход за ними.

Практика:

Упражнения на развитие мышечной силы: работа на силовых тренажёрах, работа со штангами, гантелями и гирями. Работа на турнике и брусьях.

Упражнения на развитие взрывной силы: работа с кувалдой, работа с грифом на выброс от груди, работа с медицинболами, работа с гантелями (бой с тенью, имитация ударов).

Упражнения на выносливость: интервальный бег, удары по мешку с множеством подходов с максимальной частотой нанесения ударов, бег с ускорениями, бег по лестницам.

Упражнения на развитие реакции: работа на пневматических грушах, защита от брошенного в спортсмена теннисного мяча.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Техника и тактика ведения поединка на дальней дистанции, на средней дистанции, на ближней дистанции. Особенности стоек, передвижения, нанесения ударов и выполнения защитных действий на различных дистанциях. Выбор манеры поведения в зависимости от индивидуальных особенностей соперника (правша, левша, высокий, низкий, худой, коренастый, быстрый, сильный, агрессивный и т.д.).

Практика: Техника нанесения ударов: прямые удары, боковые удары, косые удары, кроссы.

Техника защиты: защита руками – блоки, подставки, отбивы, накладки, встречные удары. Защита туловищем – уклоны, нырки. Защита с помощью ног – сайдстепы, челночное передвижение, выдёргивание ногами.

Тактические действия в поединке: разведывательные действия, подготовительные действия, обманные действия, наступательные действия, контратакующие действия, защитные действия.

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Практика: Повышение уровня специальных физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, повышение технической подготовки.

Раздел 7. Сдача контрольных переводных нормативов.

В течение года проводится минимум 4 поединка на соревнованиях. Ежеквартально проводится сдача норм по общей физической подготовке: подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места, бег на короткую дистанцию, количество выбросов грифа от груди, отжимание из упора лёжа.

4. Планируемые результаты освоения программы

В результате реализации программы обучающиеся должны знать:

историю возникновения бокса, технику безопасности, технику нанесения ударов; технику передвижения на различных дистанциях, защитные действия, правила бокса, правила прохождения соревнований.

В результате реализации программы обучающиеся должны уметь:

выполнять общеразвивающие и специальные упражнения; наносить основные удары в стойке на дальней дистанции; выполнять основные приемы защиты на дальней дистанции;

В результате реализации программы у обучающихся должны быть развиты следующие личностные качества:

дисциплинированность, трудолюбие, режим дня, потребность ведения здорового образа жизни; устойчивый интерес к занятиям спортом; развитие самостоятельности, развитие ответственности, развитие активности.

5. Условия реализации программы

5.1. Материально-техническая база:

Занятия проводятся в специализированном зале бокса площадью 80 м².

В зале имеется тренировочный ринг 25 м²

Боксёрские мешки – 8 шт

Пневматическая груша на растяжках – 1 шт

Тренировочные перчатки – 25 пар

Снарядные перчатки – 15 пар

Защитные тренировочные шлемы – 10 шт

Медицинболы 3-5 кг – 10 шт

Скакалки – 20 шт

Гантели 1-5 кг – 20 пар

Гриффы-утяжелители – 4шт

Комплекты спортивной формы для соревнований – 20 шт

Комплекты экипировки для соревнований – 8 шт

Силовая подготовка проводится в специализированном зале атлетической подготовки МБОУ ДО «Балаганский ЦДТ»

Игровые тренировки проводятся в спортивном зале Балаганского аграрно-технологического техникума

5.2. Информационно-методическая база:

Наглядные пособия: фотографии, видеоролики для демонстрации обучающимся.

Специальная литература: правила соревнований по боксу; единая всероссийская классификация по видам спорта; учебные пособия по боксу; инструкции по технике безопасности.

5.3. Дистанционные образовательные технологии:

Для осуществления непрерывного образовательного процесса, в случае возникновения применения дистанционного обучения, имеется возможность проведения занятий в онлайн и принятия нормативов в виде видеотчетов обучающихся.

1. Календарный учебный график

Таблица 3.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1, 2	01.09.	30.05	36	324	3 раза в неделю по 3 часа

Таблица 4.

Раздел программы	Месяцы									Формы текущего контроля и промежуточной аттестации	
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май		
Раздел 1. Введение.	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Собеседование
Раздел 2. Теоретическая подготовка.	1	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	Практический показ, педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Раздел 3. Общая физическая подготовка.	10	9	7	7	4	7	7	7	7	7	Практический показ, педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	9	9	10	9	15	10	10	9	10	10	Практический показ, педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.	9	11,75	12,75	10,75	12,75	12,75	12,75	10,75	11,75	11,75	Практический показ, педагогическое наблюдение
Раздел 6. Участие в соревнованиях.	3	6	6	9	3	6	6	9	6	6	Результат выступления на соревнованиях
Раздел 7. Сдача контрольных переводных нормативов.	1	-	-	-	1	-	-	-	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений

Итого:	36	36	36	36	36	36	36	36	36	324

7. Методическое обеспечение

7.1. Особенности организации образовательного процесса:

образовательный процесс построен на основе важнейших педагогических принципов:

- систематичность и регулярность занятий;
- последовательность овладения материалом;
- систематическое увеличения физической нагрузки и сложности техники «от простого к сложному»;
- целенаправленность учебного процесса.

7.2. Методы обучения:

основными методами обучения являются групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях.

7.3. Формы организации учебного процесса:

Основным способом обучения детского объединения «Бокс» является учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трёх (четырёх) частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия – необходима для повышения настроения ребенка, активизации его внимания, подготовки организма к нагрузкам основной части занятия, разминка различных групп мышц для предотвращения растяжений и травм.

Основная часть занятия состоит из специальной физической подготовки, тактико-технической подготовки, практических занятий

В заключительной части занятия проводятся физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса.

Помимо учебно-тренировочных занятий проводится следующая работа с обучающимися:

- подготовка к выступлениям на соревнованиях;
- поездки и выступление на соревнованиях;
- обсуждение итогов выступлений на соревнованиях;
- беседы по технике и технике бокса, по вопросам морали, спортивной этики, по правилам соревнований;
- воспитательные мероприятия: встречи с мастерами спорта, посещения соревнований;
- общение с обучающимися вне занятий: в свободное время, во время поездок на сборы, соревнования, в домашней обстановке и т. д.

7.4. Формы проведения занятий:

Учебные занятия всегда проводятся с определённой направленностью и подразделяются на следующие формы проведения:

- **групповые занятия** по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств и по теоретической подготовке.

Они являются основной формой учебно-тренировочного процесса. Для всей группы определяется одно направление в изучении и совершенствовании технико-тактических навыков;

- **индивидуализированная тренировка** может проходить отдельно или включаться в групповые занятия. Если тренировка проходит в группе, то боксёру дают индивидуальные задания, если же отдельно, то боксёру выделяют специальное время для индивидуальной работы;

- **комбинированные учебно-тренировочные занятия** развивают специальную выносливость и совершенствуют технико-тактические навыки. Характерным для этих занятий является специальный подбор упражнений с определённым режимом чередования нагрузки, например, «круговая тренировка» или «кондиционный кросс»;

- **групповые и индивидуальные занятия по ОФП.** Способствуют развитию комплекса или отдельных физических качеств. Занятия проводятся в зале или на открытом воздухе;

- **занятия по боевой практике** проводятся один раз в неделю и являются приближёнными к условиям боя.

8. Формы аттестации

С момента зачисления обучающегося в объединение систематически проводится педагогический мониторинг, направленный на выявление уровня обучения и развития физических и тактико-технических способностей обучающегося:

- первичное тестирование;
- текущий контроль;
- промежуточное тестирование;
- итоговая аттестация.

Результаты освоения данной программы определяются путем наблюдения за удачами и трудностями обучающихся в процессе как обычных, так и контрольных занятий, а также на соревнованиях. Результаты проведения педагогического мониторинга фиксируются в протоколах согласно оценке: отлично, хорошо, удовлетворительно.

Первичное тестирование проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Осуществление текущего контроля теоретических знаний, практических навыков и умений происходит в течение каждого занятия средствами: беседы, опроса и наблюдения за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, оценка выполняемых упражнений и приёмов обучающимися. Уровень умений и навыков проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения.

Промежуточное тестирование проводится один раз в год (январь) в форме проверки выполнения общефизических нормативов.

Итоговая аттестация осуществляется в конце учебного года в форме проверки выполнения общефизических нормативов.

Также в конце учебного года подводятся итоги по результатам выступления обучающихся на соревнованиях и готовятся документы на присвоение спортивных разрядов в комиссию по присвоению разрядов.

9. Контрольно-измерительные материалы

Для оценки результатов освоения Программы используются комплекс тестов, направленных на выявление: быстроты, силы, выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки.

9.1. Нормативы общей и специальной физической подготовки.

Таблица 5.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 4 раз)	Подъем ног из виса на Гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 3 раз)

Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами + 1см	

9.2. Результаты аттестации

Результаты аттестации оформляются протоколом

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ

ОБЪЕДИНЕНИЕ «БОКС»

ПЕДАГОГ _____

ДАТА «_» _____ 20 г.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ, ОФП и СФП

РЕЗУЛЬТАТЫ

№	ФАМИЛИЯ, ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	ИМЯ	ОЦЕНКА	ИТОГ
1			отлично	переведён
2			хорошо	переведен
3			удов	переведён

Всего тестировано _____ обучающихся. Из них по результатам тестирования:

1. Количество обучающихся освоивших программу на оценку «отлично» _____ чел.
2. Количество обучающихся освоивших программу на оценку «хорошо» _____ чел.
3. Количество обучающихся освоивших программу на оценку «удовлетворительно» _____ чел.

По итогам тестирования:

Выпущено в связи с окончанием _____ чел.

Подпись педагога _____

10. Список литературы для педагогов и родителей.

1. Булычёв А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективной физической культуры. Для занятий с начинающими. – М.: ФиС., 1965
2. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров – М.: «ИНСАН», 2009.
3. Бекман Б., Аман Атилов. Бокс на 100%. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017.
4. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки – М.: ФиС, 1970.
5. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах на примере бокса. – Улан-Удэ., изд. БГУ, 1998.
6. Градополов К.В., Клевенко В.М., Огуренков Е.И. Тренировка боксёра в подготовительном периоде//Бокс/Учебное пособие для тренеров – М.: ФиС, 1963.
7. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук В.П. Индивидуальные способности юных спортсменов – М. 1997.
8. Денисов Б.С. Техника – основа мастерства в боксе. – М.: ФиС, 1957
9. Джероян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксёра – М.: ФиС. 1955.

Список литературы для обучающихся

1. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010. – 316 с.
2. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса / В.К. Щитов.- Р., 2008. – 312 с.