Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Балаганский Центр Детского Творчества

Рассмотрено на педагогическом совете Утверждаю:

 Директор МБОУ ДО Балаганский ЦДТ

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.И.Лобанов

Дополнительная общеобразовательная

(начальная спортивная подготовка)

программа

детского объединения «Бокс»

Срок реализации: 2 года

Рассчитана на детей 9-10 лет

 Подготовил:

Педагог дополнительного образования

 В.П.Вилюга

п.Балаганск

2024г.

**Содержание программы**

1. Пояснительная записка

1.1.Цель программы

1.2.Задачи программы

1.3.Актуальность программы

1.4. Планируемые результаты освоения программы

1.5. Возраст и количество обучающихся

1.6. Характеристика и особенность программы

1.7. Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся

1.8. Используемые образовательные технологии

1. Учебный план
2. Календарный учебный график
3. Содержание Программы
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Организационно-педагогические условия
6. Оценочные материалы и формы аттестации
7. Методическое обеспечение

8.1. Литература

8.2. Видеоматериалы

**1. Пояснительная записка**

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

**1.2. 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).

**1.3. Актуальность:** Программа является актуальной в силу того, чтопозволяет 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.

**1.4.** **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 обучающиеся 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.

**1.5. Возраст и количество обучающихся:** возраст обучающихся 9-10 лет, количество обучающихся 10-15 человек.

**1.6. Характеристика и особенность программы:** обучающие посещают занятия добровольно и бесплатно. Программа позволяет включаться в процесс обучения детям в возрасте 9-10 лет и любой степени подготовленности. Набор в детское объединение «Бокс» осуществляется из обучающихся школ Балаганского района, желающих заниматься боксом и не имеющих медицинских противопоказаний. В группе начальной подготовки ведётся выявление способных, талантливых, одарённых спортсменов и дальнейший их перевод в группу совершенствования спортивного мастерства. 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. Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся:** группа начальной подготовки формируется из обучающихся возрастом 9-10 лет, без разделения по половому признаку. Все занятия проводятся с учётом индивидуальных способностей каждого обучающегося.

**Наполняемость учебных групп, режим работы, количество учебных часов, ожидаемые результаты**

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Мин. возраст | Наполняемость в группах | Макс. Кол-во учебных часов в неделю | Кол-во учебных часов в год | Всегоучебныхнедель | Режимзанятий | Дата начала и окончания обучения |
| 1 | 9 лет | 10-15 | 7 | 230 | 36 | 2 раза внеделю по 3часа | 01.09-30.05 |
| 2 | 10 лет | 10-15 | 7 | 230 | 36 | 2 раза внеделю по 3часа | 01.09-30.05 |

**1.8. Используемые образовательные технологии:** 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.

**2. Учебный план**

Таблица 2.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Название** |  | **Количество часов** |  | **Формы аттестации** |
| **п/** | **раздела, тем** |  |  |  |  |  |  | **контроля** |
| **п** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Всего** |  | **Теория** | **Практика** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Введение |  | 1 |  | 1 | - |  | Устный опрос | . |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Инструкция по охране |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | труда ИОТ 059-2016-  |
| 2 | Теоретическая | 9 |  | 9 | - |  | Проверочный тест |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Общая |  | 54 |  | 1 | 53 |  | Промежуточные тесты  |  |
|  | физическая |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Специальная |  | 47 |  | 1 | 46 |  | Тесты-упражнения |
|  | физическая |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Технико- |  | 99 |  | 1 | 98 |  | Проверочные задания |
|  | тактическая |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Участие в соревнованиях |  | 10 |  | - | 10 |  | Участие в соревнованиях местного уровня |
| 7 | Праздничные мероприятия |  | 4 |  | - | 4 |  | Участие в праздничных мероприятиях |
| 8 | Сдача контрольных нормативов |  | 6 |  | - | 6 |  | Выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П. |
|  | ИТОГО |  | 230 |  | 13 | 217 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Календарный учебный график**

Таблица 3.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Месяцы** | **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации** |  |
| **Раздел** |  | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** |  |
| **программы** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 1.****Введение.** | 1 | - | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | Собеседование |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2.****Теоретическая****подготовка.** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Практический показ, педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Раздел 3.****Общая****физическая****подготовка.** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | Практический показ, педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 4.****Специальная****физическая****подготовка.** | 3 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | Практический показ, педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 5.****Технико-****тактическая****подготовка.** | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | Практический показ, педагогическое наблюдение |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 6.****Участие в****соревнованиях.** | - | - | - | 5 |  |  |  |  | 5 | Результат выступления на соревнованиях |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 7.****Праздничные мероприятия** |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  | Укрепление дружеских отношений в группе |  |
| **Раздел 8.****Сдача****контрольных****переводных****нормативов.** | 2 | - | - | - | 2 | **-** | **-** | **-** | 2 | Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 24 | 24 | 24 | 29 | 24 | 26 | 26 | 24 | 29 | 230 |  |  |

**4.** **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. Технико-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, подготовительныедействия, 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. Праздничные мероприятия.**

Для укрепления дружбы между спортсменами объединения, а также их родителями проводятся праздничные мероприятия, посвященные Всероссийским праздникам: День Защитника Отечества, Международный Женский День, Бессмертный Полк, День Победы, праздничное шествие на День Района.

**Раздел 8. 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.

**5. Планируемые результаты:**

Таблица 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группы | Год обучения | Возраст обучающихся | Ожидаемые результаты на конец учебного года |
| Общеразвивающая физическая подготовка | 1 | 9 лет | Овладение основами техники бокса на дальней дистанции |
| 2 | 10 лет | Овладение основами техники на дальней дистанции, выполнение норматива 3-го юношеского разряда |

**6.****Организационно-педагогические условия**

6.1. 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

Грифы-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

6.2. 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.

6.3. 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 видеоотчетов обучающихся.

6.4. Кадровое обеспечение программы:

Занятия проводит педагог дополнительного образования первой категории Вилюга Владимир Петрович. Стаж работы более 20 лет. Подготовил Мастера Спорта России, Шесть Кандидатов в Мастера Спорота России. Воспитанники Вилюга В.П. регулярно занимают высокие призовые места на областных, региональных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях.

**7. Оценочные материалы и формы аттестации**

* 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 (декабрь) 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.

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

**Нормативы общей и специальной физической подготовки.**

Таблица 5.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое** | **Контрольные упражнения (тесты)** |  |
| **физическое** | **Мальчики** | **Девочки** |  |
| **качество** |  |
|  |  |  |
| **Скоростные** | Бег 30 м | Бег 30 м |  |
| **качества** | (не более 7 с) | (не более 7 с) |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Подтягивание из виса на | Подтягивание из виса |  |
|  | лежа | на | низкой |  |
|  | перекладине (не менее 2 |  |
|  | перекладине (не менее |  |
|  | раз) |  |  |  |
|  |  |  | 7 раз) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подъем | туловища | из | Подъем туловища из |  |  |
| **Сила** | положения лежа на спине | положения | лежа | на |  |
|  | (не менее 26 раз) |  | спине (не менее 23 раз) |  |
|  | Сгибание | и разгибание | Сгибание и разгибание |  |
|  | рук в | упоре | лежа | на |  |
|  | рук в упоре лежа на полу |  |
|  | полу |  |  |  |  |
|  | (не менее 10 раз) |  |  |  |  |  |
|  |  | (не менее 5 раз) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Скоростно-силовые** | Прыжок в длину с места | Прыжок в | длину | с |  |
| места |  |  |  |  |
| **качества** | (не менее 128 см) |  |  |  |  |  |
|  | (не менее 118 см) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Подъем ног из виса на |  |
|  | Подъем ног из виса на | Гимнастической |  |  |
| **Силовая** | гимнастической стенке до | стенке |  |  |  |  |
| **выносливость** | уровня хвата руками (не | до | уровня | хвата |  |
|  | менее 4 раз) |  | руками |  |  |  |
|  |  |  |  | (не менее 2 раз) |  |  |
|  | Челночный бег 3 x 10 м | Челночный бег 3 x 10 |  |
| **Координация** | м |  |  |  |  |
| (не более 9,7 с) |  |  |  |  |  |
|  |  | (не более 10,1 с) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Гибкость** | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами + 2см |  |
|  |
|  |  |

Результаты аттестации оформляются протоколом:

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**ПРОМЕЖУТОЧНООЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ**

ОБЪЕДИНЕНИЕ «БОКС»

ПЕДАГОГ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ДАТА «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ, ОФП и СФП\_

**РЕЗУЛЬТАТЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ФАМИЛИЯ,** | **ИМЯ** | **ОЦЕНКА** | **ИТОГ** |
|  | **ОБУЧАЮЩЕГОСЯ** |  |  |  |
| 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.

1. Количество обучающихся освоивших программу на оценку «хорошо»

\_\_\_\_\_чел.

1. Количество обучающихся освоивших программу на оценку «удовлетворительно» \_\_\_\_\_\_чел.

По итогам тестирования:

Выпущено в связи с окончанием \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8.Методическое обеспечение:**

**8.1.Литература:**

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