

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 60  
имени Героя Советского Союза Г.П. Кунавина»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
Средней школы № 60  
от 31.08.2022 № 131

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно – спортивной направленности  
**«БОКС»**  
(срок реализации 1 год, уровень сложности - стартовый)

Разработчик:  
Магзумов Владимир Таилович  
Педагог дополнительного образования

Каменск – Уральский ГО  
2022 – 2023 учебный год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Бокс» реализуется в **физкультурно-спортивной направленности**.

**Актуальность программы** заключается в том, что на сегодняшний день реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

**Цель:** реализация ФГОС, овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки обучающихся.

### **Задачи:**

- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.
- укрепление здоровья обучающихся средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;
- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача в течении всего учебного года. В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний **в возрасте с 8 до 12 лет**. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

**Срок реализации данной программы 1 год – 36 часов с учетом каникулярного времени, уровень сложности - стартовый:**

Занятия проходят 1раз в неделю по 1 часу (3 группы).

**Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:**

*-Разминка;*

-*Теоретическая подготовка* – это введение в историю бокса, в основные понятия бокса, правила соревнований по боксу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

-*Общая физическая подготовка* – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

- *Специальная физическая подготовка* – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

-*Техническая подготовка* – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Главными задачами Технической подготовки являются:

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.

- частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.

*Тактическая подготовка* юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и психологической подготовкой. Тактическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей, морально-волевых качеств, которые воспитываются при правильной организации учебно-воспитательного процесса для достижения успехов в соревнованиях.

#### *Контрольные нормативы*

Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке, спортивной и технической подготовке.

Основные *способы и формы работы* с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.

- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.

- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.

- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.

- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

#### **Ожидаемые результаты обучения:**

К концу учебного года, обучающиеся должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам
- овладеть технико-тактическими знаниями;

**Способами проверки знаний и умений являются:**

- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в боксе;
- сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков.

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

**Формы промежуточной и итоговой аттестации:**

Организация внутри школьных турниров, участие в районных и городских соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

**Календарный учебный график**

**МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 60 имени Героя Советского Союза Г.П. Кунавина»**

<b>I четверть</b>	01.09.2022 – 24.10.2022г. (7,5 учебных недель)
осенние каникулы	25.10.2022 – 06.11.2022г. (13 календарных дней)
<b>II четверть</b>	07.11.2022 – 27.12.2022г. (7,5 учебных недель)
зимние каникулы	28.12.2022 – 08.01.2023г. (12 календарных дней)
<b>III четверть</b>	09.01.2023 – 26.03.2023г. (11 учебных недель)
весенние каникулы	27.03.2023 – 02.04.2023г. (11 календарных дней)
<b>IV четверть</b>	03.04.2023 – 26.05.2023г. (8 учебных недель)

**Дополнительные каникулы**

1 классы 13.02.2023 – 19.02.2023г. (7 календарных дней)

**Всего продолжительность учебного года**

1 классы 33 учебные недели  
2 – 11 классы 34 учебные недели

**Всего продолжительность каникул**

1 классы 39 календарных дней  
2 – 11 классы 32 календарных дня.

**Учебно – тематический план**

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1
2.	История возникновения и развития бокса.	1
3.	Размеры площадок и требования к инвентарю.	1
4.	Школа бокса.	1
5.	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	1
6.	Основные положения правил соревнований по боксу.	1
7.	Общая физическая подготовка.	10
8.	Специальная физическая подготовка.	10
9.	Техническая подготовка.	6
10.	Тактическая подготовка.	2
11.	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2
Итого		36

**Календарно – тематическое планирование**

№ п\п	Тема занятия	Кол. часов	Фактически проведено
1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра. (1 час)			
	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1	
2. История возникновения и развития бокса (1 час)			
	История возникновения и развития бокса	1	
3. Размеры площадок и требования к инвентарю ( час)			
	Размеры площадок и требования к инвентарю	1	
4. Школа бокса (1 час)			
	Школа бокса	1	
5. Первоначальные представления о тактике боя (1 час)			
	Первоначальные представления о тактике боя	1	
6. Основные положения правил соревнований по боксу (1 час)			
	Основные положения правил соревнований по боксу	1	
7. Общая физическая подготовка (10 часов)			
	Общая физическая подготовка	1	
	Общая физическая подготовка	1	
	Общая физическая подготовка	1	
	Общая физическая подготовка	1	

	Общая физическая подготовка	1	
	Общая физическая подготовка	1	
	Общая физическая подготовка	1	
	Общая физическая подготовка	1	
	Общая физическая подготовка	1	
	Общая физическая подготовка	1	
8. Специальная физическая подготовка (10 часов)			
	Специальная физическая подготовка	1	
	Специальная физическая подготовка	1	
	Специальная физическая подготовка	1	
	Специальная физическая подготовка	1	
	Специальная физическая подготовка	1	
	Специальная физическая подготовка	1	
	Специальная физическая подготовка	1	
	Специальная физическая подготовка	1	
	Специальная физическая подготовка	1	
9. Техническая подготовка (6 часов)			
	Техническая подготовка	1	
	Техническая подготовка	1	
	Техническая подготовка	1	
	Техническая подготовка	1	
	Техническая подготовка	1	
	Техническая подготовка	1	
	Техническая подготовка	1	
10. Тактическая подготовка (2 часа)			
	Тактическая подготовка	1	
	Тактическая подготовка	1	
11. Итоговое занятие (2 часа)			
	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2	

## Содержание программы

### **1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра (1 час).**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

### **2. История возникновения и развития бокса (1 час).**

Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

### **3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса (1 час)**

Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

#### **4. Школа бокса (1 час).**

Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

#### **5. Первоначальные представления о тактике ведения боя (1 час).**

Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

#### **6. Основные положения правил соревнований по боксу (1 час).**

Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

#### **7. Общая физическая подготовка (10 часов).**

Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

#### **8. Специальная физическая подготовка (10 часов).**

Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

#### **9. Техническая подготовка (6 часов)**

Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

#### **10. Тактическая подготовка (2 часа).**

Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

#### **11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования (2 часа).**

Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Участие соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

Участие в соревнованиях по боксу, контрольные занятия по определению динамики развития физических качеств и уровня физической подготовки.

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по боксу

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг.	Средние веса 50-64 кг.	Тяжелые веса 66-св.80 кг.
Бег 30 м. (с)	5,3	5,2	5,4
Челночный бег 3 *10 метров (с)	9,3	9,4	9,5
Прыжки в длину с места (см.)	171	171	171
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	27	25
Толчок набивного мяча (м) - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	2,5 2,0	2,5 2,0	3,5 2,5

### Материально – техническое обеспечение программы

- 1.Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с гимнастическими матами, гимнастические скакалки, гантели.
2. Журналы, справочники, ноутбук, проектор, доступ в интернет.

### Образовательные и информационные ресурсы

- 1.Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
- 2.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 1991.
- 3.Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
- 4.Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва 2011
- 5.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
- 6.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
- 7.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
- 8.Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
- 9.Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.- 352с.
- 10.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта.- Киев «Олимпийская литература», 1997.
- 11.Система подготовки спортивного резерва / Под ред. ВТ. Никитушкина. - М., 1994. - 320с.



- 12.Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
- 13.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
- 14.Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
- 15.Под общей редакцией ВТ. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М. - 1994.