

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15»  
(МОУ «СОШ № 15»)

Принята  
педагогическим советом  
от 30.08.2023  
Протокол № 1

Утверждена  
приказом директора  
МОУ «СОШ № 15»  
от 01.09.23 № 01-10/153

-  
**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Бокс»**

**Адресат программы:** учащиеся 12-17 лет

**Вид программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год

**Разработчик:** педагог дополнительного образования – Тихий Кирилл Владимирович

г. Ухта  
2023г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» составлена в соответствии:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмо Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная

**Актуальность программы**

Программа несомненно является актуальной в силу того, что малоподвижный образ жизни негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке. Бокс является одним из любимых видов спорта у мальчиков, так как является соревновательным и в то же время оборонительным видом спорта. Занятия боксом способствуют развитию физических, волевых и нравственных качеств, пользуются спросом у большинства родителей, потому что они помогают детям вести упорядоченную жизнь, иметь установленный график, которому они следуют ежедневно, здоровое питание и здоровый образ жизни.

**Отличительные особенности программы:** в совершенной методике обучения приемам бокса с 12 лет. Занятия проводятся без нанесения вреда здоровью учащихся. Это достигается в умелом применении доступных принципов, методов, форм и подготовительных упражнений в обучении, строгого индивидуального подхода при допуске учащихся к учебным боям и соревнованиям.

**Адресат программы** – учащиеся, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 11 до 17 лет.

**Вид программы**- базовый

**Объем программы** – 102 часа

**Срок освоения программы** –1 год, 34 недели

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий** – занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность занятия – 40 минут.

**Особенности организации образовательного процесса** – состав группы постоянный, виды занятий – коллективная

**Цель и задачи программы:**

**Цель программы** – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий боксом.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- приобретение знаний о физической культуре и спорте в России, Республике Коми, истории развития бокса, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- приобретение теоретических знаний и специальных практических умений по технике и тактики бокса с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей учащихся;
- овладение простейшими способами контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- осознанное выполнение правил поведения, техники безопасности, правил личной безопасности в повседневной жизни.

*Развивающие:*

- приобретение соревновательного опыта;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности средствами ОФП и СФП;
- развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости

*Воспитательные:*

- воспитание самодисциплины, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание волевых качеств;
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- патриотическое воспитание;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения учащихся.

№ п/п	Темы	Всего	В том числе		Форма аттестации /контроля
			Теория	Практика	
1.	<b>Теоретические основы</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>Беседа</b>
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	1	1		
1.4	Правила и организация соревнований по боксу	1	1		
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	Сдача контрольных нормативов
2.1	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	
2.2	Легкоатлетические упражнения	10	0	10	
2.3	Акробатика, упражнения на координацию	10	0	10	
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>54</b>	
3.1	Специальная разминка боксера	15	1	14	
3.2	Отработка техники приемов бокса	16	1	15	Сдача контрольных нормативов
3.3	Тактика боя	16	1	15	Сдача контрольных нормативов
3.4	Учебно-тренировочные бои	10	1	9	
4.	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Мониторинг индивидуальных достижений
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>9</b>	<b>93</b>	

## **1. Теоретические основы:**

1.1. История возникновения и развития бокса. Знакомство с программой. Лекция о зарождении и истории бокса. Бокс в России.

1.2 Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование. Беседа о технике безопасности. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий боксом.

1.3 Влияние физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль. Благотворное влияние физических упражнений на работоспособность организма и его здоровье. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств и ловкости посредством физических упражнений. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

1.4 Правила и организация соревнований по боксу .

## **2. Общая физическая подготовка**

### *2.1. Общеразвивающие упражнения:*

для мышц рук и плечевого пояса, без предметов индивидуальные и в парах, с набивными мячами, с гимнастическими палками;

- для мышц туловища, повороты, вращения, наклоны в различных направлениях и положениях;
- упражнения со скакалками, у гимнастической стенки и т.д.
- для мышц ног, упражнения без предметов индивидуально и в парах,
- приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки.

### *2.2. Легкоатлетические упражнения:*

- бег с ускорениями до 10 метров, низкий старт, стартовый разбег,
- повторный бег 3 по 10 м, 3 по 20 м;
- переменный бег;
- прыжки в высоту, в длину с места и с разбега;
- метание теннисного мяча с места, на дальность и в цель.

### *2.3. Акробатика, упражнения на координацию:*

- акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, мост;
- прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину;
- махи ногами с опорой и без неё в различных направлениях;
- упражнения на гимнастических снарядах, висы, упоры, лазание по канату, ходьба по бревну, скамейке и т.д.
- упражнения на расслабление мышц, встряхивание рук и ног в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в висе, в стойке на руках).

### *2.4. Подвижные игры и спортивные игры:*

- Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: «невод», «подвижная цель», «эстафеты с бегом», «эстафеты с прыжками», «перестрелка», «борьба за мяч», «пятнашки»;
- футбол; баскетбол.

## **3. Специальная физическая подготовка**

### *3.1. Специальная разминка боксера*

- бег в колонну по одному с постоянно меняющимся зрительным сигналом, выполняя определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, имитация передачи и т.д.;
- ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке
- эстафеты
- передвижение по-пластунски, в упоре руками;
- специальная акробатика на матах.
- бег с остановками и с резким изменением направления;
- челночный бег (лицом вперёд, спиной, боком);

- упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием подвешенных предметов (сетки, щитов, кольца), выпрыгивания из и.п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см, спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте;
- прыжки с места вперед-вверх, назад -вверх, вправо -вверх, влево -вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствиями;
- упражнения с отягощениями.
- упражнения с набивными мячами (2-5 кг.) передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (10-20 раз), ходьба в полуприседе с набивными мячами (10-30 метров).

### *3.2. Отработка техники приемов бокса*

- положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам»;
- боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки; 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: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

### *3.3. Тактика боя*

- подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.
- наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места.
- оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

### **3.4. Учебно-тренировочные бои.**

- спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов;
- бои в облегченных условиях, по упрощенным правилам;
- разбор и обсуждение боев.

### **4. Участие в соревнованиях**

- соревнования по боксу, товарищеские встречи.

### **5. Контрольные тесты**

- тестирование по определению развития физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств);
- тестовые упражнения по усвоению технических приемов

### *Предметные:*

- знает и владеет специальными понятиями и умениями по технике и тактике бокса;
- знает правила игры и соревнований;
- имеет опыт судейской практики;
- знает причины и правила предупреждения травматизма на занятиях по боксу;
- осознанно выполняет правила поведения, техники безопасности, правила личной безопасности в повседневной жизни;
- умеет систематически наблюдать и контролировать свое физическое состояние (масса тела, зрение, дыхание, пульс), величину физических нагрузок,
- выполнение норм общей и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом;

### *Метапредметные:*

Учащийся научится

#### Познавательные:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных занятий на самочувствие;
- владеть понятиями «Основы бокса», правила соревнований по боксу, подготовка к бою; команды судьи в ринге (рефери).
- применять полученные знания в бою и организации самостоятельных занятий;

#### Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

#### Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

### *Личностные:*

- идентифицирует себя как гражданина Российской Федерации;
- осознанно выполняет правила здорового и безопасного образа жизни;
- уважает и принимает традиции Дворца, объединения;
- умеет работать в группе и индивидуально для достижения результата;
- имеет опыт участия в физкультурно-оздоровительных и санитарно-гигиенических мероприятиях;
- принимает активное участие в подвижных играх, спортивных соревнованиях и самостоятельно занимается боксом.

## **Комплекс организационно-педагогических условий:**

### Условия реализации программы

*Помещение* – спортивный зал, оборудованный в соответствии с санитарными нормами

*Оборудование* – перекладины переносные 4, скакалки – 20, гантели – 15 пар, боксерский мешок – 2, шведская стенка – 8, гимнастические скамейки – 6

*Кадровое обеспечение* – педагог дополнительного образования

### **Формы контроля/аттестации:**

- стартовый (входящий) контроль: оценка физической подготовленности
- текущий (промежуточный) контроль: оценка уровня подготовленности и овладения специальными навыками бокса
- промежуточная аттестация: выступление на соревнованиях разного уровня.

В течение всего процесса обучения отслеживается и оценивается индивидуальный рост каждого ребёнка.

### **Список литературы:**

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В. и др. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 72 стр.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
4. Булычев А.И. Учебник по боксу. - М.: ФиС, 1965. -200 стр.
5. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М.: ИНСАН, 2001.- 400 стр.
6. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб.: Шатон, 2002. – 190 стр.
7. Щитов В. Бокс для начинающих. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 448 стр.