

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Советского района»
(МАУ ДО СШ Советского района)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАУ СШ Советского района
Протокол № 1 от 02.02.2023

Утверждено
приказом
МАУ СШ Советского района
№ 51 от 03.02.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта «бокс»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся 8-18 лет
Количество часов в год: 216 режим 6 ч/нед
Разработчик: Оропай М.М. заведующий отделением

Содержание программы	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Направленность программы	4
3. Сроки реализации программы	4
4. Условия реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих	4
4.1. Наполняемость групп обучающихся	
4.2. Продолжительность занятий	
5. Формы обучения	4
6. Планируемый результат освоения программы	5
7. Годовой учебно-тренировочный план	5
8. Календарный учебный график с указанием:	5
9. Рабочая программа	6
10. Оценочные материалы	10
Учебно-методические пособия	11

1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» составлена на основании порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196. В соответствии нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивной школы, с учетом типовых примерных программ по боксу и опыта работы лучших тренеров.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс. Данная программа имеет физкультурно - спортивную и рассчитана на 1 год обучения.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Основные задачи: - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; - формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;

- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом. В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Минимальный возраст для зачисления 8 лет

2. Направленность программы

Направленность программы физкультурно-спортивная.

3. Сроки реализации программы

Срок обучения – 1 год.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 8 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

4. Условия реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих

Занятия проводятся в группах, обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах). Программа рассчитана на 36 недель.

4.1. Максимальная наполняемость в спортивно-оздоровительной группе

Этап подготовки	Минимальная наполняемость группы (кол-во чел)	Максимальная наполняемость группы (кол-во чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (ч/нед)
Спортивно-оздоровительный	10	20	6

4.2 Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин) с учетом возрастных особенностей, но не более 2-х часов в день.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00

Окончание занятий:

для детей 8-10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-17 лет – не позднее 21:00.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут.

5. Формы обучения

Форма обучения – очная, определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- ✓ самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- ✓ индивидуальная работа с обучающимися;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию); контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

6. Планируемый результат освоения программы

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях боксом.
2. Правила личной гигиены.
3. Основы техники бокса.

Уметь:

1. Выполнять специальные упражнения.
2. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость.
3. Владеть основами техники бокса.

7. Учебный план или учебно-тренировочный план

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

№	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Практическая подготовка	166
2.1	Общая физическая подготовка	96
2.2	Специальная физическая подготовка	56
2.3	Технико - тактическая подготовка	14
3	Избранный вид спорта (бокс)	42
4	Контрольные испытания	4
5	Всего часов	216

8. Календарный учебный график

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

Продолжительность учебного года – 36 недель (при 216 часах)

Количество учебных часов в неделю – 4 часа.

Продолжительность одного занятия -1-2 астрономических часа (один час равен – 60 минут), учащиеся до 8 лет занимаются 4 раза в неделю по 1 часу. Начало учебного года – 1 сентября.

Всего занятий в год – 108.

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября - День народного Единства

1-8 января - Новогодние и рождественские праздники

23 февраля - День защитника Отечества

8 марта - Международный женский день

1 мая - Праздник весны и труда

9 мая - День Победы

Промежуточная аттестация – май

Окончание учебного года 31 мая (при 36 неделях),

Режим работы с 8.00 ч. до 20.00 ч.

Сроки приёма на обучение с 01 июня по 31 августа.

9. Рабочая программа

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

-И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги. Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх - назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии.

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне 6 раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Упражнения для развития быстроты.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения для развития ловкости.

Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

Упражнение для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными

средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонках, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

Технико-тактическая подготовка

Тематический план занятий с боксерами-новичками.

1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,

3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия боксом проводятся в спортивном зале.

Для успешной реализации и данной программы имеется следующее оборудование:

№	Наименование	Количество
1	Перчатки боксерские	10 пар
2	Шлем боксерский	10 шт.
3	Груша боксерская набивная	1 шт.
4	Мешок боксёрский	1 шт.

5	Лапы боксёрские	10 шт.
6	Мяч набивной	1 шт.
7	Мат гимнастический	1 шт.
8	Скамейка гимнастическая	1 шт.
9	Скакалка	1 шт.

10. Оценочные материалы

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями, которые по завершению обучения (май).

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП.

Анализ результативности проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Основной показатель работы тренера -преподавателя выполнение в конце каждого года программных требований и положительной динамики развития физических качеств у обучающихся.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

По окончании обучения должны:

- уверенно передвигаться в боевой стойке на дальней дистанции боя;
- хорошо владеть одиночными длинными прямыми ударами в голову и туловище и защитами от них;
- изучить комбинации из двух действий, связанные с прямыми ударами и двойные защиты;
- иметь понятие о трёх ударных сериях из прямых ударов и слитных защитах;
- знать наиболее уязвимые места на теле боксёра;
- знать основы гигиены, закаливания организма, основы профилактики травматизма и правила техники безопасности;
- иметь представление об истории зарождения и развития бокса.

Контрольные нормативы по ОФП

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 м	+	+
Выносливость	Бег 500 м.	+	
	Бег 1000 м		+

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Не менее 20 раз
	Подтягивание	+	Не менее 3 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (свыше 90 градусов)	+	Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	Не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	Не менее 5 см.

10. Учебно-методические пособия

- 1.Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
- 4.Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
- 7.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
- 8.Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
- 10.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
11. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. - М.:2009
- 12.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.
- 13.Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008
- 14.minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.