

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

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ Советского района
протокол № 2 от 29.01.2024

Утверждено
приказом
МАУ ДО СШ Советского района
№ 58 от 02.02.2024г.

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

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся 7-17 лет
Количество часов в год: 144 режим 6 ч/нед
Разработчик: Жегулова А.Ф. инструктор - методист

г. Советский, 2024 год

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
4.2 Продолжительность занятий	4
5. Формы обучения	5
6. Планируемый результат освоения программы	5
7. Годовой учебно-тренировочный план	5
8. Календарный учебный график	11
9. Оценочные материалы	12
10. Учебно-методические пособия	13

1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» составлена на основании приказа Минпросвещения России № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». 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 7 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 7 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 **24 недели.**

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	25	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 7 -10 лет – не позднее 20:00;

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

Продолжительность одного занятия:

для детей старше 7 лет – не более 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	5
2	Практическая подготовка	130
2.1	Общая физическая подготовка	60
2.2	Специальная физическая подготовка	50
2.3	Технико - тактическая подготовка	20
3	Восстановительные мероприятия	6
4	Контрольные нормативы	2
5	Медицинский контроль	1
5	Всего часов	144

Содержание тем раздела подготовки:

1. Теоретическая подготовка:

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на занятиях и соревнованиях. Физическая культура и спорт как средство здорового образа жизни.

Гигиена, закаливание, режим питания.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Основы техники тактики боя.

Основы методики обучения и тренировки боксера.

Физиологические основы спортивной тренировки боксеров.

Общая и специальная подготовка боксера.

Психологическая подготовка боксера.

Планирование спортивной тренировки.

Правила, организация и проведение соревнований по боксу.

2. Практическая подготовка:

2.1. Общая физическая подготовка:

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Так же необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

2.2. Специальная физическая подготовка:

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях

в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (34 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

2.3 Техника – тактическая подготовка:

Техническая подготовка: для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. 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».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли

ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

□ Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударнозащитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения:

- передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо;
- передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки);
- передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;
- передвижения с поворотами два/три приставных шага;
- «челночное» передвижение;
- передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой;
- защиты-подставкой правой ладони;
- отбивом правой рукой влево вниз;
- уклоном вправо, отходом назад;
- сайдстепом.
 - прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча;
 - подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад;
- сайдстепом влево:
 - прямой удар в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- - прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки;
- отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трёх и четырёх ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; - удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёх ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;
- двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.
- трёх и четырёх ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.
- серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.
- двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них.
- Трёх, четырёх ударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Тактическая подготовка:

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;
- подставка.

на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов сериями.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

3. Восстановительные мероприятия:

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время. Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (подвижные игры, прогулки), который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Физические средства: Сауна, бассейн.

4. Контрольные нормативы по ОФП:

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		7-8 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.
Скорость	Удары по боксёрскому мешку за 8с	-	Не менее 20 раз

8. Календарный учебный график:

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

Продолжительность учебного года – **24 недели (при 144 часах)**

Количество учебных часов в неделю – **6 часов.**

Продолжительность одного занятия – от 30 минут до 1-2 астрономических часа (один час равен – 60 минут), учащиеся с 7 лет и старше занимаются 3-4 раза в неделю от 30 минут до 1 - 2 часа.

Начало учебного года – **9 января.**

Всего занятий в год – 72 занятия.

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября - День народного Единства

1,2,3,4,5,6,7,8 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 **28 июня (при 24 неделях),**

Режим работы с 8.00 ч. до 21.00 ч.

Сроки приёма на обучение с 01 июня по 31 августа.

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	4 шт.
5	Лапы боксёрские	2 шт.
6	Мяч набивной	5 шт.
9	Скакалка	5 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 дети 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.

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.