

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Муниципального образования города Братска
МБОУ г. Братска "СОШ № 5"**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

БОКС

для обучающихся 7-17 лет

Автор программы:
Ланин Д.В.

Пояснительная записка.

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для спортивной секции «Бокс».

Данная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 (в ред. от 31.12.2015));
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Примерной образовательной программой основного общего образования;
- Основной образовательной программой КГБОУ «Минусинский кадетский корпус»;
- авторской программы: Учебная программа «Бокс» для учреждений дополнительного образования Автор-сост. И.Д.Свищев и др. - М.: Советский спорт, 2003.

Программа по боксу направлена на утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Занятия боксом направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоплановой подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Программа по виду спорта бокс предназначена для групп учащихся (7-17 лет) и рассчитана на один год обучения.

Общее количество часов в год – 306 ч.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными особенностями и возможностями обучающихся. В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа.

Освоение материала идёт последовательно, на каждом занятии предполагается повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, способствует закреплению их на более высоком уровне. Обучение материалу даётся по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков. В данной программе гимнастические упражнения необходимы для всех возрастных групп, т.к. способствуют развитию двигательных навыков, вырабатывают, гибкость, пластичность, ловкость, выносливость,

координацию. На практических занятиях теория и практика неотделимы и обязательно отводится 5-7 минут для теории.

1. Целевой раздел.

Цель программы: укрепление здоровья и закалывания обучающихся, достижения всестороннего развития, овладения первоначальными навыками вида спорта бокс, формирования моральных и волевых качеств.

Задачи программы:

- создать условия, способствующие выявлению и развитию интереса обучающегося к занятиям видом спорта бокс;
- развивать физические способности (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость).

Планируемые результаты освоения программы:

К концу учебного года обучения, обучающиеся должны:

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

Предметные результаты обучения:

- история возникновения и развития бокса как вида спорта;
- этикет в боксе;
- запрещенные приемы и действия в боксе;
- правила бокса;
- терминология в боксе;
- тактика ведения боя;
- технические действия: стойки, передвижения, удары, серии ударов, разнообразные комбинации, защитные действия;

Метапредметные результаты обучения:

Познавательные: - проявлять познавательную инициативу и самостоятельность в обучении.

Регулятивные: - умение действовать по плану и планировать свою деятельность;

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок.

Коммуникативные:- уметь выявлять взаимодействие вида спорта бокс с другими видами спорта (различные виды единоборств, спортигры, легкая и тяжелая атлетика и др.).

Личностные результаты обучения:

- позитивная самооценка, оценка своих положительных эмоций от процесса освоения двигательных действий;
- участие в спортивных мероприятиях.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

- основные понятия, термины бокса,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов рефери в ринге

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Условия реализации программы

Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для реализации программы

Спортивная база:

- спортивный зал;
- раздевалка;
- душевая;

врачебный кабинет;

- футбольное поле.
- форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);
- мячи футбольные

- мячи для большого тенниса;
- мячи набивные; • скакалки.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на поле, в спортивной зале.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной форме.

1.5. При проведении занятий в спортивном зале, стадионе, спортивной площадке или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по 67 охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке, стадионе, спортивном зале.

2.4. Провести разминку.

2.5. Тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

2. Содержание программы.

Тематическое планирование.

№	Тема занятий	Кол-во часов (1 гр)	Кол-во часов (2 гр)
1	Теория 1. Вводное занятие 2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль 3. Основы техники и тактики бокса 4. Правила соревнований	20 1 2 8 8	20 1 2 8 8
2	Практика 1. Физическая подготовка 2. Техничко-тактическая подготовка 3. Соревновательная подготовка 4. Зачетные требования	134 60 50 15 10	134 60 50 15 10
	Всего:	153	153
	ИТОГО в год:	306 часов	

Для каждой группы обучающихся проводятся следующие занятия и упражнения:

1. подвижные игры и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. школа бокса
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7. изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
8. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом);
9. подвижные игры и игровые упражнения;
10. общеразвивающие упражнения;
11. удары боксера;
12. передвижения в боевой стойке с отягощениями;
13. комплексы упражнений для спаринг-тренировок;

14. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
15. обязательная программа технико-тактических комплексов;
16. общеразвивающие силовые приёмы в боксе;
17. техника защиты и бокса;
18. тактика ведения соревновательного боя;
19. правила судейства, жесты рефери;
20. техника нанесения неожиданных ударов.

К окончанию обучения по программе обучающиеся должны знать и уметь:

- историю возникновения и развития бокса как вида спорта;
- этикет в боксе;
- запрещенные приемы и действия в боксе;
- правила бокса;
- терминологию в боксе;
- тактику ведения боя;
- технику нанесения ударов и защиты от них;
- технику передвижения по рингу;

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Бокс – как вид спорта. Техника безопасности на занятиях.	2
2	Основные положения боксера в бою (боксерская стойка, передвижение по рингу, боевая дистанция).	2
3	Прямой удар левой в голову и защите от него с помощью подставки ладони правой руки	2
4	Контрудар прямой левой в голову и защита уходом назад	2
5	Прямой удар левой в туловище; защита от него подставкой левой руки; защита уклоном от прямого удара левой в голову	2
6	Повторный прямой удар левой-левой в голову, защита отбивом правой ладонью влево	2
7	Прямой удар правой в голову; защита уходом вправо с поворотом направо	2
8	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2
9	Повторный прямой удар левой в голову – левой в туловище и защите подставкой от прямого удара правой в голову	2

10	Повторный прямой удар: левой в туловище – и защита от него.	2
11	Круговая тренировка.	2
12	Повторение пройденного материала	2
13	Повторение пройденного материала, подготовка к спаррингам	2
14	Работа в парах (Спарринги)	2
15	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	2
16	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	2
17	Работа в парах (Спарринги)	2
18	Контратака двойными прямыми ударами, совершенствование ранее изученной техники	2
19	Серия прямых ударов (в атаке), контратака двойными прямыми ударами	2
20	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2
21	Серия прямых ударов и защита от них	2
22	Серия прямых ударов и защита от них	2
23	Работа в парах (Спарринги)	2
24	Проверка усвоения пройденного материала	2
25	Устранение основных ошибок в действиях	2
26	Круговая тренировка	2
27	Выход из угла и от канатов ринга	2
28	Выход из угла и от канатов ринга	2
29	Круговая тренировка	2
30	Навыки ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке	2
31	Навыки ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке	2
32	Маневрирование как тактическое действие	2
33	Маневрирование как тактическое действие	2
34	Практическое применение умений в условных боях	2
35	Обучение «ложным» действиям	2
36	Маневрирование и обманные действия	2
37	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2
38	Совершенствование техники одиночных и двойных прямых ударов и защит от них	2
39	Работа в парах(Спарринги)	2
40	Удар снизу левой в голову. Защита от него.	2
41	Удар снизу левой в туловище и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	2
42	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	2
43	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2
44	Удар снизу правой в голову и защита от него,	2

	совершенствование ранее изученной техники	
45	Совершенствование техники ударов снизу в сочетании с прямыми ударами	2
46	Проверка усвоения ударов снизу и защита от них	2
47	Боковой удар левой в голову и защита от него	2
48	Защита нырком от бокового удара левой в голову	2
49	Работа в парах (Спарринги)	2
50	Устранение основных ошибок в действиях	2
51	Боковой удар левой в туловище	2
52	Боковой удар правой в голову и защита от него	2
53	Боковой удар правой в голову и защита от него	2
54	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2
55	Проверка усвоения боковых ударов и защиты от них	2
56	Совершенствование выходов из угла и от канатов ринга	2
57	Работа в парах (Спарринги)	2
58	Противодействие партнерам, боксирующим в правосторонней стойке. Тактика боя против левши.	2
59	Совершенствование ложных действий (финтов), прямых ударов, контрударов и защит от них	2
60	Работа в парах (Спарринги)	2
61	Совершенствование ложных действий, ударов снизу, контрударов и защит от них	2
62	Совершенствование ложных действий, боковых ударов, контрударов и защит от них	2
63	Совершенствование средств разведки (ложных атак и ложных открытий), прямых ударов, ударов снизу и боковых контрударов и защит от них	2
64	Развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя	2
65	Развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя	2
66	Работа в парах (Спарринги)	2
67	Круговая тренировка	2
68	Работа в парах (Спарринги)	2
69	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2
70	Исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на соревнованиях	2
71	Работа в парах (Спарринги)	2
72	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2
73	Круговая тренировка	2
74	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2
75	Исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на соревнованиях	2
76	Работа в парах (Спарринги)	2

3. Организационный раздел. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред.Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.