

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Альменевская детско-юношеская спортивная школа»

Утверждено педагогическим советом
МБУДО «АДЮСШ»

Протокол № 9 от 01.09. 2025 г.

Утверждено:

Директор

МБУДО АДЮСШ

«Альменевская
АДЮСШ»

Б.З. Мусин

20__ г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Бокс»

Спортивно-оздоровительная группа

Первый год обучения

Возраст обучающихся – с 11 лет

Срок реализации: 1 год (9 часов в неделю)

Автор, тренер-преподаватель

Фархутдинов У.Ж.

Альменево

2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	5
1.3. Содержание программы	6
2. Комплекс организационно - педагогических условий	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации	11
2.4. Оценочные материалы	11
2.5. Методические материалы	12
2.6. Список литературы	14

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 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».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Актуальность:

Программа «Бокс» имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Она оформлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденных на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Мин образования России 03.06.2003 года.

Таким образом, **актуальность** данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Бокс (старшая группа) от 11 до 18

Вид ДООП:

Модифицированная

Направленность ДООП:

Социально-педагогическая

Техническая

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на учащихся от 11 до 18 лет

Возрастные особенности детей и подростков обуславливают низкие функциональные резервы сердечно-сосудистой системы по сравнению со взрослыми. Одинаковая работа, вызывающая примерно

одно и то же поглощение кислорода, требует у подростков и особенно у детей младшего возраста значительно большего напряжения сердечно-сосудистой системы, чем у взрослых. У детей и подростков работа сердца еще несовершенна, а механизм условно-рефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему окончательно не сформирован. Выносливость сердца сравнительно мала. Продолжительные физические и психические нагрузки могут отрицательно сказаться на деятельности сердца. Поэтому при занятиях физическими упражнениями и спортом необходимо строго дозировать нагрузки и увеличивать их постепенно.

Дыхательная система у детей и подростков находится в стадии развития и совершенствования, отличается высокой лабильностью. Жизненная емкость легких с возрастом увеличивается и достигает в среднем следующих величин: в 7 лет - 1400 мл, в 12-14 лет — 2200 мл, в 17 лет - 4000 мл.

Срок и объем освоения ДООП:

1 год, 324 педагогических часа, из них:

- «Стартовый уровень» - 0 лет, 0 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 1 год, 324 педагогических часа;
- «Продвинутый уровень» - 0 лет, 0 педагогических часов.

Форма обучения:

Очная.

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.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий

Предмет	Базовый уровень
Бокс	9 часов в неделю; 324 часа в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: овладение основами технико-тактических приемов в боксе.
Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи:

1) Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 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.

2) Оздоровительные:

- гармоничное физическое развитие школьников;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

3) Воспитательные:

- 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.).

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Базовый уровень
Знать	должны знать и демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> • Уметь и показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса

1.3. Содержание программы

Базовый уровень Учебный план

Таблица 1.3.2

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2	1	1	опрос по основным терминам в боксе;
2	История возникновения и развития бокса.	2	1	1	опрос по основным терминам в боксе;
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	2	1	1	опрос по основным терминам в боксе;
4	Школа бокса.	2	1	1	текущий контроль умений и навыков;
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	1	1	текущий контроль умений и навыков;
6	Основные положения правил соревнований по	2	1	1	текущий контроль умений и навыков;

	боксу.				
7	Общая физическая подготовка.	124		124	промежуточный тематический контроль умений и навыков;
8	Специальная физическая подготовка.	100		100	промежуточный тематический контроль умений и навыков;
9	Техническая подготовка.	76		76	промежуточный тематический контроль умений и навыков;
10	Тактическая подготовка.	10		10	промежуточный тематический контроль умений и навыков;
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2	1	1	ИТОГОВЫЙ контроль умений и навыков.
	Итого:	324			

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

Теория: 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.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. История возникновения и развития бокса

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Школа бокса.

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

Практика: Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория: Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Основные положения правил соревнований по боксу.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Общая физическая подготовка

Практика: 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

Практика: 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

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

10. Тактическая подготовка

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

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 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).

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции :	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	5
Продолжительность каникул	-
Даты начала и окончания учебного года	С 15.09.19 по 29.05.20
Сроки промежуточной аттестации	С 23.12.19 по 27.12.19
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	С 24.05.20 по 29.05.20

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • Весы (до 150 кг), мешок боксёрский, мяч набивной, скакалка гимнастическая, штанга тренировочная
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> •
Кадровое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> •

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

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

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	• Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	• Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	• «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	• Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	• ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (методика Е.Н.Степановой)

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Наглядный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая
- Практическое занятие
- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Открытое занятие
- Соревнование

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения

- Технология проблемного обучения
- Здоровьесберегающая технология
- Технология индивидуального обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения

Тип учебного занятия:

Тренировочно -закрепляющие занятия

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции

Список литературы

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.