

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» города Когалыма**

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
от 25.08.2024г. протокол № 9



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Бокс»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 15-16 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Яковлев Владимир Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Когалым, 2024

Пояснительная записка

Пояснительная записка

Программа базируется на основных нормативных документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).
5. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
6. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2).
7. Рекомендации Министерства просвещения России по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020г. №ВБ-976/04).
8. Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.03.2023г. № 10-П-775 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».
9. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» города Когалыма.

Бокс – один из популярнейших среди молодёжи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия боксом в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Программа основы бокса несёт в себе прикладной практико - ориентированный характер.

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

Предлагаемый курс предназначен для учащихся 9-10 класса общеобразовательной школы. Рассчитан на 2 часа в неделю – 68 часов. Программа развивает содержание базисного курса, углубляют и расширяют знания учащихся по ФК и ОБЖ. В программе умело сочетаются различные формы работы с опорой на практическую деятельность учащихся: развитие общей физической подготовки, изучение базовой техники и тактики бокса, соревновательного опыта.

Актуальность программы: Эта программа поможет выстроить траекторию развития учащихся в соответствии с их физическим развитием. Выбор бокса определен популярностью ее в районе, в городе, традициями школы, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Работа в объединении предусматривает проведение серьезной работы по изучению и совершенствованию характерных технических навыков и двигательных способностей учащихся в данном возрасте, а также регулярному проведению чемпионатов школы, товарищеских встреч с боксерами других школ, муниципальных турниров и соревнований по программе спартакиады Невского района.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, четкости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивного боя.

Занятия боксом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер самостоятельность тактических индивидуальных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности бокса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, бокс, как спорт, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Бокс», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы: современная общеобразовательная школа должна формировать целостную систему универсальных знаний, умений и навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, т. е. ключевые компетенции, определяющие современное качество содержания образования. Особое внимание придаю на воспитывающий характер учебного процесса. Большое значение имеет воспитание преданности своему коллективу, дисциплинированности, чувства долга, смелости, воли и упорства в достижении поставленных целей.

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

Занятия в секции проводятся согласно расписанию. Кроме занятий по расписанию проводится индивидуальные занятия для самостоятельного, более детального, совершенствования отдельных приемов техники бокса, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и закаливания организма. Во время организации и проведения занятий следует принимать меры по предупреждению травм и соблюдению санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию, инвентарю и снаряжению занимающихся.

Основной целью предлагаемого курса является утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники бокса.

Задачи занятия:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- повышение соревновательного опыта;
- привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;
- развитие качеств, необходимых боксеру, — быстроты, силы, выносливости, ловкости;

изучение основ техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники).

Ведущими принципами занятия являются:

- практическая направленность;
- развивающий характер;
- профессиональная направленность;
- учет возрастных особенностей школьников;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- возможность практического применения знаний, умений и навыков.

Основные средства занятий:

- общеразвивающие упражнения
- комплексы специально подготовленных упражнений
- прыжковые упражнения
- комплексы спец.упражнений из арсенала бокса
- упражнения со штангой и гантелями

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- историю развития бокса в России
- правила соревнований по боксу
- спортивные снаряды и их назначение
- оборудование и инвентарь для занятий боксом;
- разбор проведенных боев.

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

учащиеся должны овладеть:

- передвижение по рингу и стойке боксера;
- нанесение прямых ударов в туловище и защита от них;
- ведение боя на дальней и средней дистанции прямыми ударами в голову и защита от них;
- боковые удары в голову и защита от них;
- участие в соревнованиях.

В соответствии с тематикой предусматривается использование следующих методов и форм занятий:

- беседа, инструктаж;
- участие в соревнованиях;
- сообщения учащихся (о великих спортсменах);
- различные творческие работы учащихся;
- встречи со спортсменами
- наблюдение (врачебный контроль);
- проведение мониторинга;
- использование ТСО (видеофильмы);
- ресурсы Интернет;

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- участие в различных соревнованиях;
- увеличение количества учащихся в секции по боксу;
- развитие качеств, необходимых боксеру,
- быстроты, силы, выносливости, ловкости; изучение основ техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники).

Содержание и методические рекомендации по организации образовательного процесса

Обучение проводится в двух направлениях:

- теоретическом
- функциональном

В рамках данной программы реализуются следующие педагогические идеи:

- развитие навыков самоконтроля
- навыков саморегуляции произвольного поведения

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

Педагогические принципы, положенные в основу программы:

- систематичности
- доступности
- индивидуальности
- последовательности
- учёта уровня развития интересов учащихся и возрастных особенностей
- формирования основ здорового образа жизни, укрепление

Способы определения ожидаемых результатов:

- тестовый
- соревновательный

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»

Календарно- тематическое планирование

№ пп	Содержание	Количество часов
1.	<i>Теоретические занятия</i>	
2.	Физическая культура и спорт в России	1
3.	Краткий обзор развития бокса в России	1
4.	Травмы в боксе и их профилактика	1
5.	Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе	1
6.	Спортивная форма боксера и пути ее достижения	1
7.	Стиль и манера ведения боя выдающихся боксеров России, Европы и мира (демонстрация кинофильмов)	1
8.	Правила соревнований по боксу	1
9.	Спортивные снаряды и их назначение	1
10.	Обсуждение подготовки к предстоящему бою	1
11.	Разбор проведенных боев	1
12.	Планирование тренировки	1
13.	Особенности обучения и тренировки юношей и подростков	1
14.	Оборудование и инвентарь для занятий боксом	1
15.	Итого	13
16.	<i>Практические занятия</i>	
17.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью	20
18.	Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении	10
19.	Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от	5

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

	них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции	
20.	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище	5
21.	Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	10
22.	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	5
23.	Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами	8
24.	Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит	5
25.	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них	3
26.	Сложные тактические формы ведения боя на разных дистанциях. Атака с вызовом партнера на контратакующее действие с последующей контратакой и повторным ее развитием. Действия одиночными, двумя и тремя последующими ударами в ответной и встречной форме	5
27.	Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней)	3
28.	Совершенствование спортивного мастерства. Совершенствование элементов техники и тактики, развитие отдельных физических и волевых качеств	По графику соревнований

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»

29.	Упражнения на специальных боксерских снарядах	10
	Итого	68

Содержание программы:

Описание контрольных тестов – упражнений по боксу

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

1. **Челночный бег 3*10 м.** В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2. **Прыжки в длину с места.** Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3. **Сгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

4. **Толчок набивного мяча руками из** положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с мест.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м (мин)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине	8	10	6
Отжимание в упоре лежа	40	43	35
Поднос ног к перекладине	8	10	6
Толчок ядра 4 кг (м)			

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

-сильнейшей рукой	5,89	7,10	8,23
-слабейшей рукой	4,76	5,61	6,73
Жим штанги лежа (кг)	М – 18%	М – 9%	М – 11%

Общая физическая подготовка

Группы начальной подготовки

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.

Специальная физическая подготовка

Группы начальной подготовки

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 (3-4 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, отклонях, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы начальной подготовки

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. 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 скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзадистоящей, 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 ударно-защитную 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.

Трех и четырехударные 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. Трех и четырехударные 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.

Трех и четырехударные 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. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

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.

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 серией.

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).

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

Формы и методы обучения и воспитания

Формы деятельности:

- групповая
- индивидуальная

Методы организации процесса обучения:

Обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования.

Требования к техническому оснащению :

- Капы
- Груши боксерские
- Защита паха
- Лапы боксерские
- Подушки настенные
- Мешки боксерские
- Перчатки боксерские
- Фильмы - спорт, единоборства
- Майки боксерские
- Трусы боксерские
- Шлемы
- Маты гимнастические
- Скакалки
- Гантели
- Штанги
- перекладина

Программа адресована юношам и девушкам 15-16 лет. Наполняемость группы - 15-30 человек.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Уровень программы – базовый. Общее количество часов - 68 часов в год, 2 раза в неделю по 1 часу. Срок реализации программы - 1 год.

Формы обучения и режим занятий.

Формы обучения: очная, учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная. Одна из дополнительных форм реализации программы это применение дистанционных образовательных технологий, целью которых является целенаправленная самостоятельная работа обучающегося.

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	2 раза в неделю	2 часа	68 часов

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Календарный учебный график

Год обучения	Уровень обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов (всего)	Режим занятий
1 год	базовый	Сентябрь 2024	Май 2025	34	68	1 час 2 раза в неделю

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагогический работник, имеющий высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеобразовательной программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

Материально-технические условия

Для реализации данной программы в МАОУ СОШ №1 имеется необходимая учебно-методическая литература, что способствует качественно готовиться и проводить учебный процесс.

Спортивный зал с рингом. Зал оборудован всем необходимым для тренировок.

Список литературы

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

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»*

*Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно—спортивной направленности
«Бокс»*
