

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО

ЦДТ пгт. Новомихайловский

И.Г. Варельджан

протокол педагогического совета

от «20» 03 г. № 2



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (КУРСА)

**«Бокс»**

(наименование объединения)

**БОКС**

(наименование учебной дисциплины, курса)

**3 года**

(срок реализации программы)

**модифицированная**

(вид программы)

**10-17 лет**

(возраст обучающихся)

**Герасимов Сергей Анатольевич**

(Ф.И.О. педагога дополнительного образования, составителя)

пгт. Новомихайловский  
Туапсинский район  
2015 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа по боксу имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в целях привлечения подростков к систематическим занятиям спортом для укрепления своего здоровья и формирования у них определённых ценностных ориентаций.

Несмотря на новейшие веяния, бокс посещают и девушки, хотя этот вид спорта считается сугубо мужским. Бокс даёт современным мальчишкам возможность почувствовать уверенными в своих силах, учит контролировать свои эмоции, а значит быть настоящими мужчинами. Человек, обладающий чувством собственного достоинства, не проявит немотивированную агрессию, с уважением относится к окружающим.

**Актуальность** программы заключается в том, что дети, занимающиеся спортом меньше подвержены дурным влияниям, имеют чёткое представление о здоровом образе жизни, соблюдают режим и это способствует более лёгкому перенесению ими проблем подросткового периода.

**Педагогическая целесообразность обусловлена** приобретением навыков и умений анализировать действия свои и противника, также изучение тактики и техники бокса, стимулируют умственную деятельность. Традиции бокса и спорта вообще наилучшим образом способствуют формированию у детей определённых ценностных ориентаций.

**Новизна** рабочей программы предполагает обучение по трёхгодичной программе с применением современных методик для формирования спортивного мастерства и позволяет продолжить совершенствование технико-тактического арсенала в группах УТ спортивных школ.

Роль данной программы состоит в том, чтобы, проанализировав и обобщив всё лучшее, что достигнуто в боксе, дать юным спортсменам с применением нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке

Программа предполагает работу с девушками и юношами в возрасте с 10 до 17 лет. Состав групп разновозрастной. Педагог определяет уровень физической подготовленности юного спортсмена по выполнению контрольных нормативов и на основании результатов и возраста зачисляет в ту или иную группу.

Первый год обучения возраст 10-12 лет;

Второй год обучения возраст 11-14 лет;

Третий год обучения возраст 14 -17 лет.

## **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

*Выработать у подростков потребность непрерывного самообразования и самосовершенствования в области здоровья через увлечение занятиями боксом.*

*ЦЕЛЬ 1-ого года обучения: Содействие развитию потребности у юных спортсменов к систематическим занятиям спортом.*

*ЦЕЛЬ 2-ого года обучения: Создать условия для самосовершенствования юных спортсменов.*

*ЦЕЛЬ 3-его года обучения: Создание условий для самореализации юных боксёров.*

## **ЗАДАЧИ:**

### **Обучающие:**

- *Познакомить с традициями спорта вообще и бокса в частности;*
- *Познакомить с историей возникновения бокса в России и за рубежом;*
- *Обучить правилам судейства;*
- *Обучить юных инструкторов для судейства товарищеских встреч;*
- *Обучить основным правилам ведения боя;*
- *Обучить технике и тактике ведения боя.*

### **Развивающие:**

- *развитие общей и специальной физической подготовленности;*
- *формирование интереса к боксу;*
- *формирование и отработка основных тактических и технических навыков боксёра;*
- *формирование морально-волевых качеств: благородства,*
- *развитие внимания, выносливости, ловкости, быстроты;*
- *формирование стремления и навыков рационального проведения досуга, потребности в саморазвитии;*
- *формирование навыков здорового образа жизни;*

### **Воспитательные:**

- *поднять уровень общефизической подготовки обучающихся;*

- *заложить прочную основу для участия в соревнованиях;*
- *привить интерес к занятиям боксом;*
- *воспитать чувство коллективизма, товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении;*
- *привитие гордости за выбранный вид спорта.*

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на три года обучения и разработана с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изложения изучаемого материала.

1 год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа;

3 год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа.

### **Режим и формы занятий:**

1 год обучения - 216 часов, 2 год обучения - 216 часов, 3 год обучения - 216 часов.

Занятия проводятся по группам, индивидуально, предусматривается самоподготовка.

## **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

### **К концу первого года обучающиеся**

#### **будут знать:**

- *историю развития бокса на Кубани и в России;*
- *влияние спорта на организм человека;*
- *правила гигиены;*
- *основы техники и тактики бокса;*

#### **будут уметь:**

- *выполнять правила и основные приёмы бокса;*
- *соблюдать режим дня и питания, правила закаливания;*
- *соблюдать технику безопасности;*
- *выполнять соответствующие контрольные нормативы;*

- *выполнять тактические и технические приёмы: нападения, защиты, контрударов.*
- *правильно выполнять упражнения ОФП.*

### **К концу второго года обучающиеся**

#### **будут знать:**

- *знать команды и жесты рефери на ринге;*
- *знать ритуалы перед началом боя;*
- *знать о вреде курения, влияния наркотиков и алкоголя на организм спортсмена;*
- *знать технику и тактику боя;*
- *знать о травмах в спорте и их профилактике.*

#### **будут уметь:**

- *правильно выполнять упражнения СФП;*
- *выполнять подготавливающие действия, атакующие действия (удары), защитные действия;*
- *выполнять контрольные нормативы по ОФП*
- *работать в парах.*

### **К концу третьего года обучения обучающиеся**

#### **будут знать:**

- *знать судейскую терминологию;*
- *Знать правила судейства;*
- *Знать классификацию боксерских ударов;*
- *Знать правила поведения спортсмена во время соревнований;*
- *Знать методику проведения тренировки;*
- *Знать тактику ближнего, среднего, дальнего боя.*

#### **будут уметь:**

- *проводить тренировочные занятия;*
- *организовывать и проводить соревнования;*
- *соблюдать технику безопасности;*

– *правильно выполнять упражнения СФП;*

**Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:**

**1. Начальный контроль (сентябрь)**

Медицинская аттестация. Тестирование - контрольные нормативы (Приложение №1) по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

**2. Текущий контроль (в течении всего учебного года)**

Контроль за функциональным состоянием юного спортсмена (измерение ЧСС, Приложение № 2).

Регулярное наблюдение в процессе тренировочных занятий за состоянием самочувствия спортсмена.

Контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача.

**3. Промежуточный контроль (январь)**

Медицинская аттестация.

Контроль эффективности технической подготовки. Самоконтроль (пульс, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.)

**4. Итоговый контроль (май)**

Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовки. Проводятся контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

Учебно – тематический план на три года обучения

№	ТЕМА	Количество часов								
		1 год			2 год			3 год		
		всего	Т-я	П-ка	всего	Т-я	П-ка	всего	Т-я	П-ка
1	1.Вводное занятие	2	2		2	2		1	1	
2	История развития бокса в России и за рубежом	2	2		2	2		1	1	
3.	Правила гигиены, режим, питание.	2	2		2	2		1	1	
4.	Травмы в боксе и их профилактика	2	2		2	2		1	1	
5.	Медицинская аттестация	4	4		4	4		4	4	
6.	Организм и его функции	2	2		2	2		1	1	
7.	Правила соревнований.	2	2		2	2		1	1	
8.	Общая физическая подготовка.	90		90	60		60	51		51
9.	Специальная физическая подготовка	40	2	38	66	6	60	82	6	76
10.	Технико-тактическая подготовка	68	8	58	66	6	60	68	4	64
11.	Восстановительные мероприятия				6	1	5	3		3
12.	Итоговое занятие	2		2	2		2	2		2
	<b>И Т О Г О :</b>	216	26	190	216	29	187	216	20	196

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**1. Вводное занятие.** Введение в общеобразовательную программу. Техника безопасности. Организационные вопросы.

**2. История развития бокса в России.** История развития бокса на Кубани. Успехи боксёров-представителей Туапсинского района.

**3. Правила гигиены, режим, питание.** Личная гигиена спортсмена. Режим (дня, питания, питьевой режим). Водные процедуры. Закаливание.

**4. Травмы в боксе и их профилактика.** Травмы в боксе. Профилактика травм.

**5. Медицинская аттестация.** Полное профилактическое обследование (2 раза в год).

**6. Организм и его функции** Двигательный аппарат. Взаимодействие органов. Кровообращение.

**7. Правила соревнований.** Правила соревнований по боксу  
Терминология.

**8. Общая физическая подготовка.**

Подвижные игры. Эстафеты. Лёгкая атлетика: ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с отягощениями. Строевые упражнения на месте, в движении.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

**9. Специальная физическая подготовка.**

Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой.

Упражнения на снарядах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорением, бег в мешках, спортивные игры, эстафеты.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития боксёрской выносливости: упражнения на боксёрском мешке, прыжки со скакалкой на время.

Специальные имитационные упражнения: бой с тенью, с партнёром, для развития координации, ловкости, чувства дистанции, на боксёрских лапах.

**10. Техническая и тактическая подготовка.** Боевая стойка боксёра. Удары: прямой, двойной прямой, серии из 2-х, 3-х ударов, с низу, на встречу, серии ударов с низу

Передвижения: шагами вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо, челноком, с прямым ударом, разноимённые.

Боевые дистанции: средняя дистанция, дальняя дистанция, ближняя дистанция. Защитные действия. Атака, защита, контратака, подставка. Ближний бой. Учебные спарринги. Вольные бои, Работа в парах .Отработка против левши. Тактика боя против левши. Выход из угла ринга.

**11. Восстановительные мероприятия.** Хороший сон.

**12. Итоговое занятие.** Подведение итогов первого года обучения. Составление индивидуальных планов тренировки на лето. Открытый ринг.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**1. Вводное занятие.** Введение общеобразовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.

**2. История развития бокса в России и за рубежом.** Текущая информация о достижениях российских и зарубежных боксёров. Информация о спортивных встречах, анализ боёв.

**3. Правила гигиены, режим, питание.** Органы пищеварения и выделения. Влияние внешней среды на здоровье человека. Работоспособность. Значение воздуха в помещении, режим проветривания. Рациональное питание. Гигиена сна. Гигиена спортивной формы.

**4. Травмы в боксе и их профилактика.** Правила оказания первой медицинской помощи. Пути предупреждения получения травм. Группы мышц, солнечное сплетение. Навыками грудного и диафрагмального дыхания.

**5. Медицинская аттестация.** Полное профилактическое обследование (2 раза в год).

**6. Организм и его функции.** Группы мышц, солнечное сплетение, сердечно – сосудистая система.

**7. Правила соревнований.** Правила боя. Терминология.

**8. Общая физическая подготовка.** Выполняются задания первого года обучения с увеличением нагрузки: по лёгкой атлетике, по выполнению акробатических упражнений, подвижные игры, эстафеты. Проверка контрольных нормативов проводится один раз в четверть по таблице уровня физической подготовленности обучающихся (см. таблицу).

**9. Специальная физическая подготовка.** Повторение специальных упражнений и заданий первого года с увеличением нагрузки. Метод круговой тренировки. Упражнения на снарядах. Упражнения на группы мышц поясничного и плечевого пояса. Специальные имитационные упражнения. Работа на «лапах», боксерской «стенке», мешках, «груше», в ринге.

**10. Техническая и тактическая подготовка.** Боевая стойка, передвижение, прямой удар. Взаимосвязь техники и тактики. Техника передвижения. Прямые удары в туловище и голову. Удары снизу, боковой удар. Серия ударов. Средняя, ближняя и дальняя дистанции. Атакующие удары. Защитные действия. Атака, защита уклоном, нырком, контратака. Челночное передвижение. Семенящие шаги, подскоки, мелкие боксёрские шаги (shuffle). Выход из угла ринга. Обманные подготавливающие движения. Искусство побеждать. Возможности соперника. Тактика боя против левши. Определение стратегического курса. Практика выполнения быстро атакующих ударов. Защита в ходе атаки. Тактика контратакующих ударов. Стилль боя. Учебные спарринги, вольный бой. Отработка в парах.

**11. Восстановительные мероприятия.** Бассейн, самомассаж, массаж.

**12. Итоговое занятие.** Проведение «Открытого ринга». Подведение итогов. Поощрение и награждение.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**1. Вводное занятие.** Введение в программу третьего года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Развитие бокса в России и за рубежом.** Развитие бокса в России и за рубежом.

**3. Правила гигиены, режим, питание.** Гигиеническое значение водных процедур. Закаливание. Использование природно-климатических условий для занятий спортом. Ограничения и противопоказания для занятий спортом.

**4. Травмы в боксе и их профилактика** Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, переломах, нарушении функций дыхательной системы.

**5. Медицинская аттестация.** Полное профилактическое обследование (2 раза в год).

**6. Организм и его функции.** Строение организма человека и его функции.

**7. Правила соревнований.** Судейская практика.

**8. Общая физическая подготовка.** Лёгкая атлетика. Эстафеты. Контрольные нормативы. Подвижные игры. Мини-футбол. Акробатические упражнения.

**9. Специальная физическая подготовка.** Упражнения на снарядах. Упражнения на силу, выносливость, скорость. Имитационные упражнения на «лапах». Удары с гантелями при разноимённом шаге. Отработка парами на скорость. Упражнения на мешках.

**10. Техническая и тактическая подготовка.** Серия ударов в туловище, голову, защита отходом. Отработка в парах на средней дистанции Работа в парах. Боевые дистанции (дальняя, ближняя, средняя) Классификация боксерских ударов. Основы боксерского удара. Прямые удары на отходе. Боковые удары. Удары снизу. Защита отбивом. Защита уклоном. Защита нырком. Защита уходом, подставка. Комбинированные приемы защиты. Контрудары. Двойные удары и защита от них. Атака. Атака боковым ударом со скачка. Выход из угла ринга. Удары из боевой стойки. Точность и сила ударов. Бой на различных дистанциях. Бой против боксера с сильным ударом, атакующим в быстром темпе, с контрударом и т.д. Тактика боя против боксера – левши. Тактика ведения боя против нокаутёров. Боксёрский шаг. Поведение боксера на соревнованиях. Учебные спарринги. Учебные бои.

**11. Восстановительные мероприятия.** Бассейн, сауна, море (плавание), самомассаж, массаж. Дыхательные упражнения. Упражнения на растяжение мышц.

**12. Итоговое занятие.** Проведение «Открытого ринга». Подведение итогов. Поощрение и награждение.

## Методическое обеспечение рабочей программы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие.	Беседа	Словесно-наглядные	Плакаты, журналы, видеоматериал	компьютер	Оформление карточек спортсмена
2	История развития бокса в России и за рубежом	Беседа, Просмотр видеофильмов. Встреча с интересными людьми, тренерами	Вербальный, наглядный, иллюстративный	Фотовыставка, книжная выставка	Мультимедийный проектор	Опрос
3	Правила гигиены, режим, питание.	Беседа	Вербальный, рефлексивный	Спец. литература		Контроль за весом, ростом
4	Травмы в боксе и их профилактика	Беседа, круглый стол с врачом-травматологом	Вербальный, рефлексивный, иллюстративный	Плакаты, спец. литература	Мультимедийный проектор	Карточки контроля
5	Медицинская аттестация	Прохождение полного медицинского осмотра.	Вербальный, педагогическое наблюдение.		Договор с больницей	Справка о сост. здоровья
6	Организм и его функции	Беседа, лекция	Вербальный, рефлексивный, иллюстративный	Плакаты, карточки	компьютер	Зачёт
7	Правила соревнований	Объяснительно-иллюстративное, практическое занятие,	Объяснительный, практический	Спец. литература, видеозаписи, таблицы.	Компьютер, мультимедийный проектор	Спарринги, открытый ринг, судейство
8	Общая физическая	Общие, групповые	Вербальный, репродуктивный	Спец. литература	Спортивный	Контроль

	подготовка	, индивидуальные, Самостоятельные тренировки.	, наглядный, педагогическое наблюдение.		инвентарь	физической подготовки
9	Специальная физическая подготовка	Тренировочные занятия	Вербальный, рефлексивный, репродуктивный, практический, интервальный	Спец. литература, видеозаписи	Спортивные снаряды и оборудование	Контроль спец. Подготовки, демонстрация достижений
10	Технико-тактическая подготовка	Тренировочные занятия (индивидуальные и групповые).	Вербальный, рефлексивный, наглядный, практический, эмоциональной поддержки, круговой, соревновательный, исправления ошибок,	Видеозаписи, циклограмма ударов	Телевизор, компьютер, зеркала, спортивные снаряды, и оборудование.	Контроль базовой техники, анализ боёв, показательные выступления, соревнования.
11	Восстановительные мероприятия	Самостоятельные занятия, бассейн, медико-восстановительные мероприятия	Рефлексивный, практический, вербальный, педагогическое наблюдение, аутогенная тренировка.		Абонемент в бассейн и тренажёрный зал, медицинский самоконтроль, страховка	
12	Итоговое занятие	Открытый ринг.	Вербальный, репродуктивный, обобщающий, соревновательный	Флаги	Ринг, гонг, музыкальный центр, аптечка	Портфолио, выполнение разрядных требований.

### **Обязательная литература**

1. Данилов В.А., Полиевский С.А., Гарби С. и др. теория и практика физической культуры. – М., 1983.
2. Картер К. Мезгер Г. Кикбоксинг Москва «Аст. Астрель», 2003 год.
3. Спортивно-оздоровительная работа как важнейший фактор стабилизации здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Бюллетень №3,2009.
4. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности-М.: Глобус,2009.

### **Дополнительная литература**

1. Старожилец А.А. Делай характер смолоду. – «Спортивная игра», 1990, №10.

### **Литература для обучающихся**

1. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксёра. М.: ФиС, 2004г.
2. Градополов К.В. Бокс м. «Культура и спорт», 1995 г.
3. Старожилец А.А. Делай характер смолоду. М. Спортивные игры», 1990
4. Филин В.П. Начальная подготовка юного спортсмена. – М., «Физкультура и спорт», 1989.

## **Внесены изменения 27.08.2015 г.**

1. Добавлены цели на каждый год обучения.
2. Добавлена литература для обучающихся.
3. Добавлен раздел дополнительная литература.
4. Внесены изменения в содержание и календарный план 1-ого года обучения в разделе «Организм и его функции».