

Министерство образования Красноярского края
КГБОУ «Минусинский кадетский корпус»

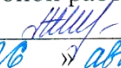
РАССМОТРЕНА

на заседании методического
совета

Протокол № 01
« 26 » август 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебной работе

 Шилова М.А.
« 26 » августа 2019 г.

УТВЕРЖАЮ

и.о. директора КГБОУ
«Минусинский кадетский
корпус»

 Кравченко В.Е.
« 08 » сентября 2019 г.

Приказ № 2872



Рабочая программа

**физкультурно - спортивного направления
по дополнительному образовательному курсу
секции «БОКС»**

Программа рассчитана на учащихся

11-18 лет

на 2019-2020 учебный год

Срок реализации – 3 года

Звездин Евгений Александрович
педагог дополнительного образования

г. Минусинск, 2019 год

1. 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 (11-18 лет) и рассчитана на три года обучения.

Занятия проводятся на базе Минусинского кадетского корпуса. 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, выработывают, гибкость, пластичность, ловкость, выносливость, координацию. На практических занятиях теория и практика неотделимы и обязательно отводится 5-7 минут для теории.

2. Целевой раздел.

Цель программы: укрепления здоровья и закалывания занимающихся, 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 и ловкость)

Планируемые результаты освоения программы:

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, спортивной легкой и тяжелой атлетика и др.).

Личностные результаты обучения:

- позитивная самооценка 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

Оценка достижения планируемых результатов:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях.

3. Содержание программы.

Тематическое планирование 1, 2, 3 год обучения.

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

	Всего:	153	153
	ИТОГО в год:	306 часов	

Первый год обучения.

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).

Второй год обучения.

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

Третий год обучения.

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;

Оценочные материалы:

1. по теоретической подготовке

Этап подготовки	Основные вопросы, темы, разделы.
ОГ – 1	1. Понятие о гигиене и санитарии. 2. Закаливание. Значение и правила закаливания. 3. Зарождение и история развития бокса. 4. Профилактика травматизма в боксе. 5. Оборудование и инвентарь.
ОГ – 2	1. История и развитие бокса. 2. Гигиенические требования к одежде и обуви боксера. 3. Рациональное питание спортсмена. 4. Жесты рефери на ринге. 5. Особенности спортивного травматизма при занятиях боксом.
ОГ - 3	1. Профилактика травматизма в боксе. 2. Правила соревнований. 3. Жесты рефери на ринге. 4. Терминология и классификация техники в боксе. 5. История и развитие бокса

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено»

2. по общей физической и специально физической подготовке

Контрольные упражнения	Этапы подготовки		
	1-й год	2-й год	3 – й год
Челночный бег 3x10 (сек)	8.8 - 10.2	8.6 - 9.9	10.2 - 11.3
Бег 30 м. (сек.)	5.1 - 6.8	5.0 - 6.6	5.5 - 6.5
Прыжки в длину с места (см)	150 - 120	155 - 130	160 - 140
Подтягивание (количество раз)	2	2	3
Отжимание в упоре лежа	5-8	8-10	10-15
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек.	+	+	+
Передвижение в боевой стойке с отягощениями.	+	+	+

Аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано» «не сдано».

Итоговая уровневая оценка осуществляется по следующим направлениям:

Высокий уровень: выполнение всех показателей и заданий, соответствующих данному возрасту.

Средний уровень: недостаточно чёткое выполнение показателей или заданий, соответствующих данному возрасту

Низкий уровень: невыполнение показателей и заданий данного возраста.

Календарно-тематическое планирование 2019 – 2020 уч.год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
			проведения занятия
1	Бокс – как вид спорта. Техника безопасности на занятиях.	2	03.09
2	Основные положения боксера в бою (боксерская стойка, передвижение по рингу, боевая дистанция).	2	05.09
3	Прямой удар левой в голову и защите от него с помощью подставки ладони правой руки	2	08.09
4	Контрудар прямой левой в голову и защита уходом назад		10.09
5	Прямой удар левой в туловище; защита от него подставкой левой руки; защита уклоном от прямого удара левой в голову	2	12.09
6	Повторный прямой удар левой-левой в голову, защита отбивом правой ладонью влево	2	17.09
7	Прямой удар правой в голову; защита уходом вправо с поворотом направо	2	19.09
8	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	24.09
9	Повторный прямой удар левой в голову – левой в туловище и защите подставкой от прямого удара правой в голову	2	26.09
10	Повторный прямой удар: левой в туловище – и защита от него.	2	01.10
11	Круговая тренировка.	2	03.10
12	Повторение пройденного материала	2	08.10
13	Повторение пройденного материала, подготовка к спаррингам		10.10
14	Работа в парах (Спарринги)	2	13.10
15	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	2	15.10

16	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	2	17.10
17	Работа в парах (Спарринги)	2	22.10
18	Контратака двойными прямыми ударами, совершенствование ранее изученной техники	2	24.10
19	Серия прямых ударов (в атаке), контратака двойными прямыми ударами	2	05.11
20	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	07.11
21	Серия прямых ударов и защита от них	2	10.11
22	Серия прямых ударов и защита от них	2	12.11
23	Работа в парах (Спарринги)	2	14.11
24	Проверка усвоения пройденного материала	2	19.11
25	Устранение основных ошибок в действиях	2	21.11
26	Круговая тренировка	2	26.11
27	Выход из угла и от канатов ринга	2	28.11
28	Выход из угла и от канатов ринга	2	03.12
29	Круговая тренировка	2	05.12
30	Навыки ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке	2	08.12
31	Навыки ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке	2	10.12
32	Маневрирование как тактическое действие	2	12.12
33	Маневрирование как тактическое действие	2	17.12
34	Практическое применение умений в условных боях	2	19.12
35	Обучение «ложным» действиям	2	24.12
36	Маневрирование и обманные действия	2	26.12
37	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	14.01
38	Совершенствование техники одиночных и двойных прямых ударов и защит от них		16.01
39	Работа в парах(Спарринги)	2	21.01
40	Удар снизу левой в голову. Защита от него.	2	23.01
41	Удар снизу левой в туловище и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	2	28.01
42	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	2	30.01
43	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	04.02
44	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	2	06.02
45	Совершенствование техники ударов снизу в сочетании с прямыми ударами	2	09.02
46	Проверка усвоения ударов снизу и защита от них	2	11.02
47	Боковой удар левой в голову и защита от него	2	13.02
48	Защита нырком от бокового удара левой в голову	2	18.02
49	Работа в парах (Спарринги)	2	20.02
50	Устранение основных ошибок в действиях	2	25.02
51	Боковой удар левой в туловище	2	27.02

52	Боковой удар правой в голову и защита от него	2	03.03
53	Боковой удар правой в голову и защита от него	2	05.03
54	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	10.03
55	Проверка усвоения боковых ударов и защиты от них	2	12.03
56	Совершенствование выходов из угла и от канатов ринга	2	17.03
57	Работа в парах (Спарринги)	2	19.03
58	Противодействие партнерам, боксирующим в правосторонней стойке. Тактика боя против левши.	2	31.03
59	Совершенствование ложных действий (финтов), прямых ударов, контрударов и защит от них	2	02.04
60	Работа в парах (Спарринги)	2	07.04
61	Совершенствование ложных действий, ударов снизу, контрударов и защит от них	2	09.04
62	Совершенствование ложных действий, боковых ударов, контрударов и защит от них	2	12.04
63	Совершенствование средств разведки (ложных атак и ложных открытий), прямых ударов, ударов снизу и боковых контрударов и защит от них	2	14.04
64	Развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя	2	16.04
65	Развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя	2	21.04
66	Работа в парах (Спарринги)	2	23.04
67	Круговая тренировка	2	28.04
68	Работа в парах (Спарринги)	2	30.04
69	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	05.02
70	Исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на соревнованиях	2	07.02
71	Работа в парах (Спарринги)	2	10.03
72	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	12.03
73	Круговая тренировка	2	14.03
74	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	19.03
75	Исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на соревнованиях	2	21.03
76	Работа в парах (Спарринги)	2	26.05
77	Подведение итогов учебного года	2	28.05

4. Организационный раздел.

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.: Terra 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.