

Государственное бюджетное образовательное учреждение Калининградской области
Кадетская школа-интернат
«Андрея Первозванного Кадетский морской корпус»

Согласовано на Педагогическом совете №1 Протокол № <u>1от 30.08.2024</u> г. Григорьева О.Б. / _____	«Утверждаю» приказ ГБОУ КО КШИ «АПКМК» № 298 от 30.08.2024 г. Фоменко А.Н.
--	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности

«Бокс»

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Количество часов в год: 34 Всего в неделю – 1час количество групп – 3 Уровень - стартовый	Составитель: Грибков А.А. педагог дополнительного образования ГБОУ КО КШИ «АПКМК»
--	---

г. Калининград
2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу образовательной программы по учебному курсу «БОКС» составляют следующие документы: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577);

-Письмо Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 г. N АБ-1951/06 "Об актуализации примерной рабочей программы воспитания";

-Приказ Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования :

Образовательная программа (далее – Программа) разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования. Программа включает пояснительную записку, в которой раскрываются цели изучения основ морской подготовки, характеризуются его основные содержательные линии. Программа устанавливает требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования. Данная программа предлагает новый подход к занятиям боксом в кадетских классах. Основной акцент делается на организацию массового физического воспитания, а именно: ориентация на развитие интереса учащихся кадетского корпуса к постоянной деятельности в области физической культуры и спорта, к занятиям по таким видам спорта как бокс, для обучения в которых требуется хорошая физическая и двигательная подготовленность.

Актуальной проблемой в боксе является формирование у учащихся устойчивых мотивов и бережного отношения к своему здоровью, целостное развитие психических и физических качеств, творческое использование физической культуры в боксе для организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим примерная программа дополнительного образования ориентируется на достижение следующих задач:

1. Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в выбранном виде спорта.

2. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, развитие интереса в выбранном виде спортивных единоборств - бокса

3. Освоение знаний в боксе, в связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, его роли в формировании здорового образа жизни и сохранения творческого долголетия.

Формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, накопление творческого опыта в организации и проведении индивидуальных и коллективных занятий физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты:

После окончания дополнительных занятий по боксу и выполнение его программы кадеты **должны знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику, профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требование безопасности при проведении занятий по боксу;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия по боксу
- выполнять индивидуальные подобранные комбинации, тактические приемы в избранном виде спорта в спортивных единоборствах-боксе проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и фрагменты занятий по боксу «в роли помощника учителя»;
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах

Требования к уровню подготовки: учащиеся научатся...

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями, физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контролю их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями, общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях по боксу;
- особенности форм урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержание и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиеной и закаливании организма;
- организации и проведении самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- организации и проведении самостоятельных и самодеятельных форм-занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействие во время коллективных занятий и соревнований;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей, воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В личностных результатах будут сформированы:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку,
- усвоены социальные нормы, правила поведения, ролей и форм социальной жизни в группах
- сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей деятельности

Сформированы компетентности (мет.предметные результаты внеурочной деятельности):

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Формы контроля знаний и умения обучающихся.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты и контрольные нормативы) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности и в зависимости от возраста. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в журнал по дополнительному образованию (Таблица учета сдачи нормативов прилагается). Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся

по дополнительному образованию в боксе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ занятия	Тема
	1 год
1	Правила техники безопасности, личной и общественной гигиены на занятиях боксом. Показ и отработка боксерской стойки положение головы, рук, ног в боксерской стойке, движение на ногах в боксерской стойке.
2	Показ и отработка прямого удара. Защита от прямого удара(шаг назад, подставка рук, отбив).
3	Отработка прямого удара на месте и в движении.
4	Отработка прямых ударов в движении на «челноке» и на месте.
5	Отработка защиты от прямого удара, подставка рук, шаг назад, отбив.
6	Отработка ответного удара после защиты от прямого удара.
7	Отработка встречного удара после защиты от прямого удара.
8	Отработка прямого удара по туловищу.
9	Отработка защиты, «отбив» и контратака после защиты.
10	Отработка передвижения на ногах с ударами «приставным шагом».
11-12	Отработка защиты от прямых ударов «шаг в сторону» на месте и в движении.
13-14	Отработка комбинаций после защитных действий от ударов снизу
15-16	Отработка комбинаций после защитных действий от прямых ударов
17	ОФП. Игра в баскетбол, работа на снарядах, с гантелями, скакалкой
18-19	Отработка комбинаций после защитных действий от ударов снизу
20-21	Отработка комбинаций после защитных действий от прямых ударов.
22-23	Отработка серийных ударов снизу в голову и контратака после защиты.
24	ОФП. Работа на снарядах, отработка сильных одиночных боковых ударов по голове и по туловищу.
25-26	Отработка прямых серийных ударов в голову и контратака после защиты
27-28	Отработка серийных ударов снизу в голову и контратака после защиты.
29--30	Отработка серийных ударов снизу в голову и контратака после защиты
31-32	Отработка боковых серийных ударов в голову и контратака после защиты
33	ОФП Работа на снарядах, отработка сильных одиночных прямых ударов по голове и по туловищу
34	Итоговое занятие
	2 год
35	Правила техники безопасности, личной и общественной гигиены на занятиях боксом Отработка прямых серийных ударов в голову и контратака после защиты
36-37	Отработка боковых серийных ударов в голову и контратака после защиты
38-39	Отработка серийных ударов снизу в голову и контратака после защиты
40-41	Отработка комбинаций после защитных действий от ударов снизу
42-43	Отработка комбинаций после защитных действий от прямых ударов
44	Отработка серийных ударов снизу в голову и контратака после защиты.
45	ОФП. Работа на снарядах, отработка боковых ударов по голове и по туловищу.
46	Отработка серийных ударов снизу в голову и контратака после защиты.
47-48	Отработка комбинаций после защитных действий от ударов снизу по голове
49	О.Ф.П. Игра в баскетбол, работа на снарядах, с гантелями, скакалкой
50-51	Отработка серийных ударов снизу в голову и контратака после защиты

52-53	Отработка серийных ударов снизу в голову и контратака после защиты
54-55	Отработка боковых серийных ударов в голову и контратака после защиты
56-57	Отработка прямых серийных ударов в голову и контратака после защиты
58	ОФП .Работа на снарядах ,отработка прямых ударов по голове и по туловищу
59-60	Отработка комбинаций после защитных действий от ударов снизу
61-62	Отработка комбинаций после защитных действий от прямых ударов
63-64	Отработка серийных ударов снизу в голову и контратака после защиты
65	ОФП .Работа на снарядах ,отработка прямых ударов по голове и по туловищу
66-67	Отработка комбинаций после защитных действий от ударов снизу по голове
68	Итоговое занятие
	Згод
69	Правила техники безопасности, личной и общественной гигиены на занятиях боксом
70	ОФП .Работа на снарядах ,отработка боковых ударов по голове и по туловищу
71-72	Отработка прямых серийных ударов в голову и контратака после защиты
73-74	Отработка боковых серийных ударов в голову и контратака после защиты
75-76	Отработка серийных ударов снизу в голову и контратака после защиты
77	ОФП .Работа на снарядах ,отработка боковых ударов по голове и по туловищу
78-79	Отработка комбинаций из ударов снизу и боковых ударов по голове
80-81	Отработка комбинаций из ударов снизу по туловищу и боковых ударов по голове
82-83	Отработка удара снизу по туловищу,бокового удара левой рукой по голове и правого прямого по голове
84	ОФП .Работа на снарядах, индивидуальная работа на лапах. Скакалка
85-86	Отработка серийных ударов снизу по туловищу и контратака после защиты
87-88	Отработка комбинаций после защитных действий от прямых ударов.
89-90	Отработка серийных ударов снизу в голову и контратака после защиты.
91	ОФП. Работа на снарядах, Отработка сильных одиночных прямых ударов
92-93	Отработка прямых серийных ударов в голову и контратака после защиты
94-95	Отработка боковых серийных ударов снизу в голову и контратака после защиты.
96-97	Отработка серийных ударов снизу в голову и контратака после защиты
98-99	Отработка комбинаций после защитных действий от ударов снизу
100-101	Отработка комбинаций после защитных действий от прямых ударов
102	ОФП Работа на снарядах, отработка сильных одиночных прямых ударов по голове

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией И.П.Дегтярева. М: ФиС, 2010. - 287 с.
2. Все о боксе/ Сост. Н.А.Худадаев, И.В. Циргилидзе; под ред.Л.Н.Сальникова.-М, 2012.-212с.
3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. - 40 с.
4. Бокс. Правила соревнований.- М. Федерация Бокса России, 2004,-34с.
5. Климачев В.А. Экспресс-контроль и индивидуализация технической подготовки юных боксеров с учетом вестибулярной устойчивости. Автореф. дис... канд. пед. наук. - СПб., 2000. - 23 с.
6. Макеев Г.И., Ширяев А.Г. Новое в теории и методике бокса. Монография / УГАТУ -Уфа, 1997.-67с.
7. Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11-13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис... канд. пед. наук. -Смоленск, 2003. - 22 с.
8. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. - М.: ВТИИ, 1999. - 64 с.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995.-37 с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ». 2004. - 863 с.
11. Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. М.: Советский спорт, 1987. 28 с.
12. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой. - М.: ИНСАН, 1999.-С. 400 с.
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Издательство «Шатон», 2002. - 190 с.