

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

принята:

на заседании педагогического совета  
МБОУ ДОД «Отраденская ДЮСШ»  
Протокол № 1 от 31 08 2015

Утверждена:

Привезом МБОУ ДОД «Отраденская ДЮСШ»  
от 31 08 2015 г. № 47  
директор МБОУ ДОД «Отраденская ДЮСШ»



А.М. Редин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Бокс**

Возраст детей 10-18 лет

Срок реализации программы 1 год.

Авторы:

Тренер-преподаватель по боксу:

Соколов Д.А.

Буланов К.Ф.

г. Отрадное

2015 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Бокс** - мужественный и увлекательный вид спорта. Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. В технико-тактическом отношении – бокс - один из самых сложных видов спорта.

Путь боксёра от новичка до мастера спорта – это сложный многолетний процесс развития и совершенствования физических качеств, волевых способностей, технического мастерства и тактики ведения боя, но нужно сделать первый шаг.

*Программа по своей направленности физкультурно-спортивная*, для спортивно-оздоровительных групп.

**Цель программы:** Обучить детей основам техники бокса, укрепить и развить физические качества ребёнка, отобрать талантливых детей для многолетней спортивной тренировки с целью достижения высоких результатов.

### **Задачи программы:**

Образовательная:

1. Обучить основам техники бокса.

Развивающая:

1. Укрепить физическое здоровье, развить физические качества (силу, быстроту, ловкость);

Воспитательная:

1. Профилактика девиантного поведения и вредных привычек, толерантного отношения к сопернику.

### **Формы и режим занятий боксом:**

*Форма обучения очная.*

урочная	неурочная
Спортивно-оздоровительный этап обучения	
1. Групповое занятие 2. Тестирование	1. Соревнования 2. Просмотр соревнований 3. Домашнее задание 4. Самостоятельные занятия

Режим занятий с 8.00 до 20.00 часов

### **Методы организации и проведения образовательного процесса в боксе:**

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор

- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники бокса
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

Возраст детей, участвующих в реализации ДОП:

Спортивно-оздоровительный этап обучения- 10-18 лет, наполняемость учебной группы 18-20 человек, группа формируется с разностью в возрасте не более 3-х лет.

**Формы подведения итогов реализации ДОП (формы проведения промежуточной аттестации):**

- Тестирование (ОФП и СФП осеннее, весеннее);
- Тестирование выполнения технических приёмов бокса;
- Соревнования.

**Ожидаемые результаты:**

(оценить технические приёмы по 5-ти бальной системе:

- Боевые стойки;
- Передвижения;
- Дистанции ведения боя;
- Прямые одиночные удары и защита от них.
- Повышение уровня физической подготовленности (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, кувырки на



гимнастическом мате за 30 сек., прыжок с места в длину, прыжки на скакалке количество раз за 30 сек.)

### Учебный план

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап 4 часа x 39 недель	Спортивно-оздоровительный этап 6 часов x 39 недель
Теоретическая подготовка	4	6
Общефизическая подготовка	70	90
Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка	60	110
Психологическая подготовка	2	4
Тактическая подготовка	2	4
Тестирование и участие в соревнованиях	4	6
Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии по боксу	14	14
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>156</b>	<b>234</b>

### Программный материал для группы спортивно - оздоровительного этапа обучения

Спортивно - оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации, после которого производится отбор детей для дальнейших занятий боксом. Основная цель этого этапа: обеспечить отбор, показать физическую и координационную готовность к простейшим упражнениям вида спорта бокс. Основные средства тренировочных воздействий:

1. **Общеразвивающие упражнения**
  - строевые;
  - беговые;
  - упражнения на гибкость;
  - упражнения на ловкость
2. **Подвижные игры и игровые упражнения**
  - Эстафеты;
  - Игра в футбол;
  - Игра в баскетбол

Режим и продолжительность учебных занятий с 8.00 до 20.00 часов, продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 1,5 часа в рабочие дни, два, три раза в неделю. Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Каникулярными днями являются: 1 января, 1,9 мая (п. 3, ст.41, гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012г.).

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОП**

1. Комплекты спортивного снаряжения по виду спорта: боксёрские шлемы, перчатки боксёрские, бокс-бинты, боксёрки, униформа для бокса, защита( каппа), бандажи;
2. Мешки боксёрские;
3. Груши боксёрские;
4. Перчатки тренерские (лапы);
5. Штанга и набор дисков;
6. Скакалки;
7. Набивные мячи;
8. Груша пневматическая;
9. Гантели;
10. Маты гимнастические;
11. Силовой тренажёр;
12. Свисток;
13. Секундомер;
14. Видеоматериал о технических приёмах бокса;
15. DVD- диск: «Техника и тактика бокса»;
16. Фотоматериал о основных приёмах в боксе;
17. Раздаточный материал для родителей: а) Правила поведения на учебных занятиях по боксу; б) Экипировка и спортивный инвентарь боксёра; в) Экипировка боксёра на соревнованиях; г) Боксёр в спортивно-оздоровительном лагере ( одежда, обувь, переезд в поезде, купание в открытом водоёме, режим дня).
18. Правила соревнований по боксу.
19. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу (инструкция).



## ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. Ред. И.П. Дегтярёва.-М:ФиС, 1979.
2. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва / Федеральное агентство по физической культуре и спорту/ А.О.Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2007.
3. Бокс. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства /Под.общ.ред.Б.И.Бутенко и др. – М.: 1985.
4. Бокс. Правила соревнований. -М.: Федерация бокса России, 2004.
5. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.
6. Допинг – контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд).- М.: ОлимпияПресс, 2004.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.
9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сист.Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Филимонов В.И.Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001.
11. [www.boxing.ru](http://www.boxing.ru)
12. [www.allboxing.ru](http://www.allboxing.ru)
13. [www.boxing-fbr.ru](http://www.boxing-fbr.ru)

### литература для обучающихся:

1. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин.-М: Терра спорт, 1998.
2. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.
3. Допинг – контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд).- М.: ОлимпияПресс, 2004.
4. [www.boxing.ru](http://www.boxing.ru)
5. [www.allboxing.ru](http://www.allboxing.ru)
6. [www.boxing-fbr.ru](http://www.boxing-fbr.ru)