

Управление образования администрации города Ульяновска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2016г.  
протокол № 1

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦДТ

  
«31» 08 2016 г.

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

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Осипов Дмитрий Андреевич, педагог  
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2016г.

## Пояснительная записка

### Актуальность программы

В соответствии с концепцией модернизации школьного обучения необходимо предоставление возможности реализации своих потребностей для одаренных детей. Современный этап развития образования в стране можно назвать переходным от традиционного обучения к личностно-ориентированному. Чтобы добиться высоких результатов в обучении, необходимо научить детей мыслить, находить и решать проблемы используя для этого знания и навыки. Задача современного образования - формирование таких качеств личности, как способность к творческому мышлению, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Данная программа может помочь учащимся в выборе и реализации своих интересов в области спорта.

Школьное (формальное) образование ориентировано на усвоение знаний, умений, навыков определенных едиными образовательными стандартами. Дополнительное образование детей ориентировано на освоение опыта творческой деятельности в интересующей ребенка области практических действий на пути к мастерству.

В методиках и формах классно-урочной системы среди учителей более-менее выработаны общие представления о таких понятиях, как уровневая дифференциация и т.д. В отношении методик, связанных с организацией индивидуальной работы с детьми, в основном, за рамками базисного учебного плана существует целый спектр различных, подчас взаимоисключающих мнений.

В связи с вышесказанным особую актуальность приобретает обобщение опыта и результатов деятельности творческих педагогов и создание учебных

программ, направленных на развитие личности ребенка, формирование у него практических и коммуникационных навыков.

Несмотря на положительные подвижки, происходящие в школе, все еще не удастся в полной мере удовлетворить индивидуальные образовательные потребности учащихся в этом направлении. Помочь решить эти проблемы может подключение ресурсов дополнительного образования, развитие детских объединений физкультурно-спортивного направления в системе дополнительного образования.

### **Новизна программы**

Прежде всего, это проявляется в объединении в одну образовательную программу разрозненных ранее различных методик решения задач

Программа является практикоориентированной  
из 144 часов занятий в год на практические занятия

**Педагогическая целесообразность данной программы** заключается

- в успешном развитии обучающихся навыков практической и соревновательной деятельности процессе изучения технической, тактической и физической подготовки.

-формировании морально-волевых качеств

- профессиональном самоопределении детей

**Цель программы** - формирование технико-тактических навыков в боксе, хорошей физической подготовленности, желания участвовать в соревнованиях и побеждать

**Задачи программы:**

**Обучающие:** обучение технико-тактическим навыкам в боксе, правилам соревновательной деятельности в боксе.

**Воспитательные:** формирование у обучающихся социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

**Развивающие:** развитие деловых качеств, таких как самостоятельность, развитие умений самостоятельно применять полученные знания, умения, навыки; ответственность, активность, аккуратность . Формирование потребностей в самопознании, саморазвитии.

**Используемые формы и методы:**

Программа предусматривает значительный объем самостоятельной работы обучающихся. Большинство занятий в рамках программы являются комбинированными. Можно выделить следующие основные формы проведения занятий, которые используются в ходе реализации программы: практическая, теоретическая, соревновательная.

Методика рассчитана на дальнейшее развитие талантливых детей в области физической культуры и спорта. В течении года занятия проводятся с обучающимися имеющими большой интерес к занятиям спортом и в дальнейшем планирующим свое будущее с боксом

**Возраст детей,** участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы от 7 до 18 лет

**Условия набора обучающихся в объединение:** принимаются все желающие. Обучающиеся поступающие в объединение предоставляют справку о допуске к занятиям спортом. По ее результатам зачисляются в группу.

**Наполняемость в группах составляет :** 12-15 человек

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на один год обучения и составляет 144 часа

**Режим занятий.** Занятия проводятся в группах .

Для обучающихся занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (академических)

## **Формы подведения итогов реализации данной программы**

Для оценки текущих знаний, умений, навыков возможно применение сдачи контрольных нормативов по разделам программы (входной, текущий, промежуточный, итоговый контроль) которые проходят в практической форме. Кроме того целесообразно проведение:

- боевой практики (спарринги)
- участие в соревнованиях по профилю

**О результатах реализации программы можно судить** по уровню усвоения обучающимися заявленных знаний, умений и навыков, по тому, насколько удалось педагогу сделать своих обучающихся компетентными в заявленной области. Как известно, все познается в сравнении. Поэтому, на мой взгляд, о компетентности обучающихся можно судить по результатам их выступлений на соревнованиях.

## Учебный план

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2		Входная диагностика
2	Техническая подготовка	64	6	58	Боевая практика
3	Тактическая подготовка	30	4	26	Боевая практика
4	Физическая подготовка	48		48	Сдача контрольных нормативов

## Содержание учебного плана

### **Раздел 1. Введение**

Теория: понятия: техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка

### **Раздел 2. Техническая подготовка**

Теория: понятие техническая подготовка, основные термины.

Практика: обучение боевой стойке, передвижения в ней. а также основным атакующим и защитным действиям в боксе.

### **Раздел 3. Тактическая подготовка**

Теория: Понятие тактики. основные термины и тактические приемы.

Практика: Обучение различным формам тактического ведения боя.

### **Раздел 4. Физическая подготовка**

Практика: развитие физических качеств обучающихся таких как выносливость, ловкость, сила.

### Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				теория	2	введение		Входная диагностика
2				теория	2	Понятие техническая подготовка		
3				теория	2	Основные термины технической подготовки		
4				теория	2	Классификация технических действий		
5				практика	2	Обучение боевой стойке и передвижению в ней		
6				практика	2	Обучение левому прямому удару с места		
7				практика	2	Обучение правому прямому удару с места		
8				практика	2	Обучение левому прямому удару с шагом вперед		



9				практика	2	Обучение левому прямому удару с шагом назад		
10				практика	2	Обучение правому прямому удару с шагом вперед		
11				практика	2	Обучение правому прямому удару с шагом назад		
12				практика	2	Обучение "двойке" с места		
13				практика	2	Обучение "двойке" с шагом вперед		
14				практика	2	Обучение "двойке" с шагом назад		
15				практика	2	Обучение защите шагом назад		
16				практика	2	Обучение защите шагом в сторону		
17				практика	2	Обучение защите подставкой		
18				практика	2	Обучение защите сбивом		
19				практика	2	Обучение защите уклоном влево		
20				практика	2	Обучение защите уклоном вправо		
21				практика	2	Обучение правому прямому удару в		

						корпус		
22				практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус		
23				практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед		
24				практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед		
25				практика	2	Совершенствование прямых ударов с места		
26				практика	2	Совершенствование прямых ударов шагом		
27				практика	2	Совершенствование защитных действий		
28				практика	2	Обучение боковым ударам с места		
29				практика	2	Обучение боковым ударам с шагом		
30				практика	2	Обучение ударам снизу с места		
31				практика	2	Обучение ударам снизу с шагом		
32				практика	2	Обучение защиты		

						"нырком"		
33				теория	2	Понятие тактическая подготовка		
34				теория	2	Основные тактические приемы и манеры ведения боя		
35				практика	2	Обучение ведению боя на дальней дистанции		
36				практика	2	Обучение ведения боя на средней дистанции		
37				практика	2	Обучение ведению боя на ближней дистанции		
38				практика	2	Обучение ведения боя в атакующей форме		
39				практика	2	Обучение ведения боя в контратаке		
40				практика	2	Обучение ведения боя навстречу		
41				практика	2	Обучение ведению боя во встречной контратаке		
42				практика	2	Совершенствование ведения боя на		

						дальней дистанции		
43				практика	2	Совершенствование ведения боя на средней дистанции		
44				практика	2	Совершенствование ведения боя на ближней дистанции		
45				практика	2	Совершенствование ведения боя в атакующей форме		
46				практика	2	Совершенствование ведение боя в котратаке		
47				практика	2	Совершенствование ведение боя навстречу		
48				практика	2	укрепление мышц плечевого пояса		
49				практика	2	укрепление мышц спины		
50				практика	2	укрепление мышц брюшного пресса		
51				практика	2	укрепление мышц ног		
52				практика	2	Развитие динамической силы		
53				практика	2	Развитие статической силы		
54				практика	2	укрепление мышц		

						рук		
55				практика	2	Развитие двуглавой мышцы руки		
56				практика	2	Развитие трехглавой мышцы руки		
57				практика	2	Развитие широчайшей мышцы спины		
58				практика	2	Укрепление мышц поясницы		
59				практика	2	Укрепление косых мышц пресса		
60				практика	2	Развитие мышц передней поверхности бедра		
61				практика	2	Развитие икроножных мышц		
62				практика	2	Развитие мышц задней поверхности бедра		
63				практика	2	Развитие грудных мышц		
64				практика	2	Развитие взрывной силы		
65				практика	2	Укрепление мышц кисти		
66				практика	2	Развитие выносливости		
67				практика	2	Развитие мышц		

						плеча		
68				практика	2	Укрепление мышц шеи		
69				практика	2	Развитие взрывной силы ног		
70				практика	2	Развитие взрывной силы рук		
71				практика	2	Развитие дельтовидной мышцы		
72				практика	2	Развитие трапециевидной мышцы		

**Общий список необходимого для реализации программы  
оборудования и методического обеспечения.**

**Материально-техническое обеспечение**

1. Учебное помещение (спортивный зал)
2. Спортивные снаряды ( боксерская груша, настенная подушка т.д.)
3. Спортивный инвентарь ( гантели, гири, штанги и т.д.)
4. Тренажеры
5. Боксерская экипировка ( перчатки, шлемы и т.д.)

**Методическое обеспечение**

1. Литература по методологии подготовки начинающих боксеров ( можно использовать литературу из списка использованных информационных источников, приведенного в конце программы)
2. Информационная и справочная литература в выбранной области
3. Записи поединков известных боксеров.

## Литература для педагога

1. Абаджян В.А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ В.А. Абаджян, В.А. Санников. - М.: Федерация бокса России, 2011. - 190 с.
2. Баранов В.П. Современная спортивная тренировка боксера: Практическое пособие. В 2 т. Т.1/В.П. Баранов, Д.В. Баранов. - Гомель: Сож, 2008. – 360с. ил.
3. Блеер А.Н. Психологические факторы обеспечения психомоторных действий в единоборствах/ А.Н. Блеер// Теория и практика физической культуры. 2008. - № 2 - С. 28-32.
4. Бокс: учебник для институтов физической культуры /под общей редакцией Е.В.Калмыкова. - М.: Физическая культура, 2009.
5. Бокс. Энциклопедия А-Я - 2 изд./ Марков В.А., Штейнбах В.Л.- Олимпия Пресс, Человек, 2011, 656 с.
6. Бокс России. №1, 2012. Альманах. Человек, 2012, 96с.
7. Бокс. Теория и методика: Учебник/ Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.) Под общей ред. Ю.А. Шулика, А.А. Лаврова - Краснодар: Неоглори; М.: Советский Спорт, 2009, - 767 с.
8. Бокс. Энциклопедия: 2-е изд., исправленное и дополненное/ Составители В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. - М.: «Человек», «Олимпия», 2011, - 656 с.
9. В. И. Филимонов, С. Ш. Ибраев. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка. - М.: Инсан.- 2011, 528 с.
10. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах/ А. В. Гаськов.- Улан-Удэ, 2007. - 210 с.
- Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки А.Б. Гандельсман, К.М.Смирнов.- М.: Физкультура и спорт, 2008. - 232 с.