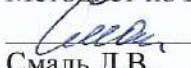


Муниципальное учреждение «Управление образования местной администрации Майского муниципального района»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 ст. Александровской»
Майского района Кабардино-Балкарской Республики

Принята
на заседании
педагогического
совета
протокол №12
от 23.05.2023 г.

Согласована
Методист по ВР

Смаль Л.В.

Утверждена приказом
и.о. директора
МКОУ СОШ №9
ст. Александровской
от 23.05.2023 г.



Верицкая Г.С.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БОКС»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Вид программы: модифицированная

Адресат: 8-18 лет

Срок реализации: 1 год, 108 часов

Форма обучения: очная

Автор: Манжос Владимир Владимирович - педагог дополнительного образования

КБР, ст. Александровская
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	2
1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
1.3.1. Учебно-тематический план.	5
1.3.2.Содержание учебного плана.....	6
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	8
2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.3. Материально-технические условия реализации программы	10
2.4. Методическое и дидактическое обеспечение программы	10
3.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	13

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности**, так как содержание программы направлено на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом.

Данная программа представляет собой объединённый замыслом и целью комплекс нормативно-правовых, организационных, методических мероприятий, творческих конкурсов, спортивных соревнований.

Основной идеей программы является концепция личностно-ориентированного образования, направленная на удовлетворение важнейших потребностей учащегося. Программа опирается на технологии дифференциации обучения, на основе обязательных результатов по В. В. Фирсову, личностно-ориентированную технологию развивающего обучения, игровые технологии. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным, двигательным режимом.

Программа позволяет учащимся, согласно календарному учебному графику, планомерно и постепенно изучать бокс, приобрести и закрепить навыки и умения, необходимые для достижения спортивных успехов, участвуя в соревнованиях и турнирах по боксу на всех уровнях.

Уровень программы: стартовый.

Вид программы: модифицированная.

Уровень программы: стартовый.

Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р

Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».

Паспорт Федерального проекта от 07.12.2018 г. № 3 «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование».

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

Письмо Министерства образования и науки РФ «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Постановление от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» с изменениями (в ред. Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 24.03.2021 № 10, от 21.03.2022 N 9).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями от 5 сентября 2019 г., 30 сентября 2020 г.

Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей».

Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании».

Распоряжение Правительства КБР от 26.05.2020 г. №242-рп «Об утверждении Концепции внедрения модели персонифицированного дополнительного образования детей в КБР».

Приказ Минпросвещения КБР от 06.08.2020 г. №22-01-05/7221 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в КБР».

Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), разработанные Региональным модельным центром Минпросвещения КБР от 2022 г.

Локальные акты МКОУ СОШ № 9 ст. Александровской.

Актуальность данной программы обусловлена следующими факторами:

- во-первых, забота о здоровье – одно из приоритетных направлений модернизации российского образования. В связи с этим на современном этапе в системе образования много внимания уделяется здоровью учащихся. Эта проблема многогранна, и одна из граней – профилактика заболеваний. Не просто создание условий, организация медицинской профилактики, но и формирование поведения с ориентацией на здоровье, обучение способам сохранения и формирования собственного здоровья. Большое влияние на формирование

здоровья детей оказывают факторы образовательного учреждения, поэтому профилактическая деятельность должна являться необходимым звеном воспитательной работы.

- Во-вторых, развитие физической культуры и спорта в нашей стране является делом государственной важности. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важных средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

- В-третьих, имеющийся к настоящему времени опыт работы передовых коллективов физической культуры свидетельствует о том, что при четкой организации работы спортивные секции являются базой для привлечения к регулярным занятиям избранным видом спорта широких масс школьников и подготовки в них квалифицированных спортсменов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Новизной программы является то, что в рамках реализации программы уделяется внимание вопросу изучению инструкторской и судейской практики.

Отличительной особенностью данной программы является:
экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, бинты и капу);
высокая эмоциональность;
постоянная динамика изменения тактической ситуации;
высокая эмоциональность участников соревнований;
зрелищность для болельщиков.

Адресат: учащиеся в возрасте от 8 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям.

Срок реализации: 1 год, 108 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Наполняемость группы: до 15 человек.

Форма обучения: очная.

Формы занятий: являются практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

тренировочного занятия, соревнования, зачета, сдачи нормативов по ОФП, устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы: анализ ситуаций, показ практических действий, выполнение заданий.

Особенности организации образовательного процесса. Формы реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной

организации.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование личности учащегося путем целенаправленной специальной физической подготовки, повышения интереса к регулярным занятиям и росту спортивного мастерства, организации систематической воспитательной работы, укрепления здоровья.

Задачи:

Образовательные задачи:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешных занятий боксом;
- формировать знания по личной гигиене учащихся;
- изучить основы техники и тактики боя на дальней дистанции;
- ознакомить с теоретическими сведениями.

Развивающие задачи:

- развить физические качества (сила, выносливость, ловкость);
- привить интерес к боксу.

Воспитательные задачи:

- воспитать морально-волевые и этические качества личности;
- воспитать культуру здорового образа жизни;
- воспитать коллективизм, взаимовыручку.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебно-тематический план

№	Образовательная область	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
1.	Вводное занятие. Выявление уровня развития познавательных процессов. Инструктаж потехнике безопасности.	1	1	-	Беседа. Тестирование. Текущий контроль
1.1	Требования, предъявляемые к учащимся. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по боксу.	1	1	-	Текущий контроль
2.	Теоретическая подготовка	2	1	1	Текущий контроль
2.1	Понятие о дисциплине	1	1	-	Текущий контроль
2.2	Общая характеристика спортивной тренировки	1	1	-	Текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка	25	-	25	Текущий контроль

3.1	Развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств	20	1	19	Текущий контроль
3.2	Акробатическая подготовка и страховка	15	1	10	Текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка	27	-	27	Текущий контроль
4.1	Бокс в стойке. Защитные приемы. Специальные силовые упражнения	17	-	12	Текущий контроль
4.2	Бокс в стойке. Специальные силовые упражнения	10	-	10	Текущий контроль
5.	Технико-тактическая подготовка	34	-	34	Текущий контроль
5.1	Прямые удары в стойке(джеб, крос)	7		7	Текущий контроль
5.2	Боковые удары в стойке(хук)	7		7	Текущий контроль
5.3	Защита в стойке от прямых ударов противника	7		7	Текущий контроль
5.4	Защита и уход в сторону от прямой атаки противника(сай степ)	5		5	Текущий контроль
5.5	Ударная техника рук	4		4	Текущий контроль
5.6	Техника ног в движении	4		4	Текущий контроль
6.	Восстановительные мероприятия	4	-	4	Текущий контроль
7.	Контрольно-переводные испытания	4	-	4	Текущий контроль
8.	Участие в соревнованиях	6	-	6	Результаты соревнований
9.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	Текущий контроль
10.	Итоговое занятие. Выявление уровня развития познавательных процессов	1	-	1	Опрос. Тест.
Итого:		108	7	101	

1.3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Выявление уровня развития познавательных процессов

Инструктаж по технике безопасности

Требования, предъявляемые к учащимся (*Теория*).

Тема 2. Теоретическая подготовка (2 часа) Теория: Меры безопасности и правила поведения на занятиях по боксу. Понятие о дисциплине (*Теория*). Практика: Общая характеристика спортивной тренировки (*Практика*).

Тема 3. Общая физическая подготовка (25 часов) Развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств (*Теория*) Акробатическая подготовка и страховка (*Практика*)

Тема 4. Специальная физическая подготовка (27 часов) Бокс в стойке. Специальные упражнения (*Практика*).

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка (34 часа)

Прямые удары в стойке (*Практика*)

Боковые удары в стойке (*Практика*)

Защита в стойке от прямых ударов (*Практика*)

Защита и уход в сторону от прямой атаки противника (*Практика*)

Ударная техника рук (*Практика*)

Техника ног в стойке (*Практика*)

Тема 6. Восстановительные мероприятия (4 часа) Игровые упражнения на развитие двигательных и психических качеств учащихся в соответствии с их возрастными возможностями. (*Практика*)

Тема 7. Контрольно-переводные испытания (4 часа) Типовые рисунки боя с различными противниками. Тактика ведения спортивного поединка. Психологическая подготовка. (*Практика*)

Тема 8. Участие в соревнованиях (6 часов)

Значение соревнований на различных этапах подготовки. Техника ведения спортивного поединка. Стратегия соревнований Участие в соревнованиях. Просмотр соревнований. Анализ результатов соревнований. Основные сведения о Единой всероссийской спортивной классификации (*Практика*)

Тема 9. Инструкторская и судейская практика (4 часа)

Умения корректировать несущий поток событий во время боксерского поединка на ринге и давать оценку и результативность боксеров в ринге (*Практика*).

Тема 10. Итоговое занятие (1 час) Постоянные тренировочные поединки в боксе для эффективной и максимальной отточки навыков боксера. Выявление уровня развития познавательных процессов (*Практика*). Подведение итогов.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Образовательные:

У учащихся будут:

- сформированы специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешных занятий боксом;
- сформированы знания по личной гигиене учащихся;
- знания основ техники и тактики боя на дальней дистанции.

Развивающие:

У учащихся будут:

- развиты физические качества (сила, выносливость, ловкость);
- развит интерес к боксу и воспитание спортивного трудолюбия.

Воспитательные:

У учащихся будут:

- сформированы морально-волевые и этические качества;
- сформирована культура здорового образа жизни;
 - сформированы чувство коллективизма, взаимовыручки.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения по программе	Дата начала обучения	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Работа с учащимися в системе дополнительного образования предполагает различные формы аттестации:

- выступления на соревнованиях;
- текущий контроль по разделам программы.

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос	В конце блока, тренировки
2	Промежуточный Контроль	Уровень развития физических и специальных качеств	Участие в соревнованиях, или сдача нормативов	декабрь-январь
3	Итоговый контроль	Уровень развития физических и специальных качеств	Участие в соревнованиях	В конце обучения по программе

Формы подведения итогов обучения по программе. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы;
средний уровень – успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;
низкий уровень – успешное освоение учащимся менее 50% содержания образовательной программы.

2.3. Материально-технические условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий специальное образование по направлению «Физическая культура и спорт».

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для тренировок:

1. Спортивная база:

спортивный зал для занятий размером не менее 10 x 25;
раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;
спортивный инвентарь: боксерские мешки, груши, лапы, перчатки, шлемы, маты, татами.

2. Методический материал и оргтехника:

учебная литература;
учебные плакаты;
учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;
компьютер с выходом в Интернет.

2.4. Методическое и дидактическое обеспечение программы

Основными формами работы являются практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде: тренировочного занятия, соревнования, зачета, сдачи нормативов по ОФП, устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы: анализ ситуаций, показ практических действий, выполнение заданий.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый, исследовательский; проблемный, игровой.

Методы воспитания: формирование сознания личности; организация деятельности и формирование опыта общественного поведения, стимулирование поведения и деятельности.

Виды предполагаемой деятельности: игровая; досуговая; трудовая; спортивно-оздоровительная; аналитическая; учебная; профориентационная.

Все виды деятельности направлены на решение поставленных задач.

Образовательные технологии: моделирующая (игровая); проблемного обучения; коммуникативная; интерактивного обучения; ситуативного обучения; групповых решений; здоровьесберегающая.

В том числе:

социально- педагогические технологии.

1.Опора на положительные качества личности/создание «ситуации успеха».

2.Формирование будущих жизненных устремлений/профорентация.

3.Включение в значимую общественно-полезную деятельность.

4.Доверительность и уважение во взаимоотношениях педагога с подростками/терпение и выдержка, сотрудничество, партнерские отношения.

Технологии работы направлены на то, чтобы поставить девиантное поведение под социальный контроль, включающий:

-замещение, вытеснение наиболее опасных форм девиантного поведения под социально- педагогический контроль;

-направление активности ребенка в общественно - одобряемое или нейтральное русло;

-привлечение служб социальной, психологической помощи (при необходимости).

Алгоритм учебного занятия

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности пройденного материала.

Содержание этапа: проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап - основной.

В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний и способов действий

Применяют упражнения, творческие задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает, как работали обучающиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей и учитывая формы занятия.

Дидактические материалы:

- таблицы;
- схемы;
- экспонаты;
- памятки;
- видеозаписи, мультимедийные материалы;
- упражнения.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
2. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
4. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
5. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

Список литературы для учащихся:

1. Шатков Г. И. «Большой ринг» - М.: ФиС, 1969.
2. Шатков Г.И., Ширяев А.Г. «Юный боксер». М.: ФиС, 1982.
3. Ширяев А.Г. «Хочешь стать боксером?». М.: ФиС, 1986.
4. Ширяев А.Г. Знакомьтесь: Бокс! Л.: Лениздат, 1986.

Информационные ресурсы:

1. <http://www.boxs.ru>
2. <http://www.ofrb.ru>
3. <http://www.sc.mil.ru>
4. <http://www.bars.ru> Итогов В. Бокс для начинающих. – М., «Фанр-ПРЕСС», 2001.