

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 152
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

Протокол № 1

от 30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 152

 Р.Ю.Клименко

Приказ № 149-а-0 от 30.08.2018



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«БОКС»**

Возраст учащихся: 9-14 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Зябликов Александр Алексеевич
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Бокс» относится к **физкультурно-спортивной направленности**, общекультурному уровню освоения.

Занятия боксом способствуют развитию и совершенствованию у детей основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков и укреплению здоровья.

Соревновательный характер самостоятельность тактических индивидуальных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к занятиям. Эти особенности занятий боксом создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, бокс, как спорт, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на два года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по боксу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Бокс», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель образовательной программы:

Создание условий для развития физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий боксом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить основам бокса
- обучить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить правилам закаливания организма;
- обучить обучающихся техническим приемам бокса.

- обучить анализировать ситуации

Развивающие:

- развить двигательные способности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Условия реализации программы

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей 9-14 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

2 часа в неделю на 1 и 2-ом годах обучения (144 часа в год).

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое
- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу 1-го года обучения по программе «Бокс» учащиеся:

- изучат тактику и технику бокса
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки самообороны
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование
- сдача контрольных нормативов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
первый год обучения

№	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Введение.	6	4	2
2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.	8	1	7
3	Развитие основных физических качеств.	22	-	22
4	Техника самостраховки.	20	4	16
5	Техника ударов.	26	2	24
6	Простейшие способы самозащиты.	34	3	31
7	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	24	-	24
8	Итоговые занятия.	4	1	3
ИТОГО:		144	15	129

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 149-00 от 30.08.2018

Директор ГБОУ школа № 152

Р.Ю.Клименко



Календарный учебный график на 2018 - 2019 учебный год

Педагога Зябликова А.А..

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«БОКС»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й	12.09.2018	29.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
1-й	12.09.2018	29.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Оценочные и методические материалы
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «БОКС»**

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Кабинет с мультимедийным оборудованием (компьютер, проектор, экран)
3. Боксерские груши или боксерские мешки;
4. Боксерский ринг (маты)
5. Резиновые и набивные мячи
6. Скакалки
- 7.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бокс: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва./ А.О. Акоюн и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 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. Все о боксе/Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995.-212 с.
5. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил. – С. 194–495.
6. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
7. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
8. В.Щитов. Бокс: Эффективная система тренировок. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003 – 432с.
9. Теория и методика бокса: учебное пособие/ В.А.Санников, В.В.Воропаев.- М.: Физическая культура, 2006
10. Современная спортивная тренировка боксёра: Практическое пособие. В 2 т. Т. 1/ В.П.Баранов, Д.В.Баранов.- Гомель: Сож, 2008

Учебно-методические пособия	Учебно-наглядные пособия	Технические средства
1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.	1. Д/Ф - «История бокса», 2005 г, DVD 2.«Уроки бокса с Борисом Синицыным», Обучающее видео по боксу, 2010 г, DVD	2) мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран) 3) Резиновые и набивные мячи 4) Боксерская груша 5) Скакалки
2. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксёров-новичков. – М., 1995		

<p>3. Теория и методика бокса: учебное пособие/ В.А.Санников, В.В.Воропаев.- М.: Физическая культура, 2006</p> <p>4. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.</p>		
--	--	--

Интернет – ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL:
http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012

2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat
<http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>