

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Смоленской области

Муниципальное образование "Холм-Жирковский район" Смоленской области

МБОУ "Агибаловская СШ"

Принята на заседании
Педагогического Совета
МБОУ «Агибаловская СШ»
Протокол от 29.08.2024 № 1

«Утверждаю».

И.о. директора

МБОУ «Агибаловская СШ»

Борунова М.М. Борунова М.М.

Приказ от 30.08.2024 № 169



Рабочая программа внеурочной деятельности

для 5 класса

«Бокс»

(физкультурно-спортивной направленности)

на 2024-2025 учебный год

Составитель:

учитель физической культуры

Раджабов Эргаш Аюбович

д. Агибалово

2024г.

Пояснительная записка

Программа «Бокс» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (в ред. 02.07.2020г.)
- Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»; (в редакции от 11.12.2020 г.)
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2020 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.12.2011 г. N 19-337 «О введении третьего часа физической культуры»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.08.2017 №09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Примерная основная общеобразовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015 г. Протокол № 1/15) (с изменениями от 04.02.2020).

Программа «Бокс» имеет **физкультурно-спортивную** направленность. **Актуальность** данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

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. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Цель программы – овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

Оздоровительные:

- гармоничное физическое развитие школьников;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья учащихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

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.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний **в возрасте с 11 до 13 лет.** При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

Срок реализации данной программы 2 года:

1 год- 68 часов

2 год – 68 часов

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:

-Разминка;

-Теоретическая подготовка – это введение в историю бокса, в основные понятия бокса, правила соревнований по боксу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

-Общая физическая подготовка – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств проводится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

-Специальная физическая подготовка – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

-Техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Главными задачами Технической подготовки являются:

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.

- частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.

Главные результаты обучения по Технической подготовке:

1 год обучения – умение выполнить технику двигательного действия в «грубой» форме

2 год обучения – довести первоначальное «грубое» владение до относительно совершенного владения техникой. Так же включает контрольные нормативы по технической подготовке.

Тактическая подготовка юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и психологической подготовкой. Тактическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей, морально-волевых качеств, которые воспитываются при правильной организации учебно- воспитательного процесса для достижения успехов в соревнованиях.

Контрольные нормативы

Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке, спортивной и технической подготовке.

Основные **способы и формы работы** с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале.

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.

- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.

- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.

- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.

- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

-

Ожидаемые результаты обучения:

К концу **первого** года обучения, занимающиеся должны:

– овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;

– должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях начальное владение

- ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать базовые результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам

К концу **второго** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть технико-тактическими знаниями;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
- показывать базовые результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- участвовать в соревнованиях.

Способами проверки знаний и умений являются:

- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в боксе;
- сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков.

Основными **критериями оценки работы** учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы.

Организация внутри школьных турниров, участие в школьных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (5 КЛАСС)

№п/п	Наименование темы	Теори я	Пра кти ка	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2	2	4
2	История возникновения и развития бокса.	2	2	4
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	2	2	4
4	Школа бокса.	2	2	4
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	2	4
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	2	2	4

7	Общая физическая подготовка.		16	16
8	Специальная физическая подготовка.		8	8
9	Техническая подготовка.		8	8
10	Тактическая подготовка.		8	8
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	4	4	8
	Итого		14	54
			68	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. История возникновения и развития бокса

Теория: Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Школа бокса.

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория: Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Общая физическая подготовка

Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной

направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения стабильных результатов в боксе.

8. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении стабильных результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости и координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки.

9. Техническая подготовка

Практика: Обучение стойке, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координации движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

10. Тактическая подготовка

Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течение года в соревнованиях по ОФП и в соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

Учебно-тематический план 2-го года обучения (6 КЛАСС)

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2	2	4
2	История возникновения и развития бокса.	2	2	4
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	2	2	4

4	Школа бокса.	2	2	4
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	2	4
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	2	2	4
7	Общая физическая подготовка.		16	16
8	Специальная физическая подготовка.		8	8
9	Техническая подготовка.		8	8
10	Тактическая подготовка.	4	4	8
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2	2	4
	Итого	18	50	68

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. Характеристика современного состояния бокса.

Теория: Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Школа бокса.

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Обсуждение. Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория: Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Общая физическая подготовка

Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения стабильных результатов в боксе.

8. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки.

9. Техническая подготовка

Практика: Обучение стойке, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координации движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

10. Тактическая подготовка

Теория: Беседа и просмотр документальных фильмов. Учебное пособие.

Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в соревнованиях по ОФП и в соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча вдале. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

Список литературы для учителя

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 1991.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
5. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
6. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.

7. «Бокс» В. Арцишевский. - М.: ЁЁ Медиа, **2012**. - **852** с.
8. «Бокс за 12 недель» Аман Атилов. - М.: Феникс, **2016**. - 160 с.
9. «Анатомия бокса» Георгий Балакшин. - М.: PressPass, 2014. - 232 с.
10. «Властелины ринга. Бокс на въезде и выезде» Александр Беленький. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, Астрель-СПб, **2012**. - 288 с.
11. «Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга» К.В. Градополов. - М.: ЁЁ Медиа, **2014**. - **457** с.
12. «Тактическая подготовка боксера» Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, **2017**. - **655** с.
13. «Уроки бокса для начинающих» П. Кагалик. - М.: Феникс, **2014**. - **769** с.
14. «Бокс. Уроки профессионала для начинающих» А. Ковтик. - М.: **2013**. - 224 с.
15. «Как стать Королем Ринга. Книга о боксе и победе» Н. Лукинский, А. Такки. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, **2013**. - 288 с.
16. «Как стать Королем ринга. Книга о боксе и победе» Н. Лукинский, А. Такки. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, Кладезь, **2014**. - 256 с.
17. «Бокс. Совершенствование техники» А.С. Лысенко. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., **2012**. - 152 с.
18. «Бокс» Р.В. Москаленко. - М.: Эксмо, 2012. - **722** с.
19. «Обучение и тренировка боксеров» В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, **2013**. - 272 с.
20. «Школа современного бокса» О'Лири Пэт. - М.: Феникс, **2015**. - **499** с.
21. «Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования» В.И. Филимонов. - М.: Инсан, **2016**. - 400 с.

Электронное пособие

1. М.И. Романенко: Как побеждать в боксе всех?
https://moscowboxing.ru/knigi_literatura_boks
2. Школа бокса в 10 уроках <https://booksee.org/book/1225142>
3. Современный бокс <https://booksee.org/book/1225144>
4. Техника – основа мастерства в боксе <https://booksee.org/book/1225144>
5. Как стать хорошим боксером (десять элементов техники бокса)
<https://booksee.org/book/1207>
6. Азбука бокса <https://booksee.org/book/54687>
7. Методическое пособие по боксу <https://booksee.org/book/301773>
8. Самоучитель по боксу – все просто и грамотно <https://booksee.org/book/544472>