

Муниципальное учреждение «Управление образования местной администрации Майского муниципального района»

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №8 ст. Котляревской»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 13
От 04.07.2023 г.

СОГЛАСОВАНА
Методист по МР
Е.А.Матжиева

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 123-ОД
от 17.08.2023 г.

директор
МКОУ СОШ № 8
ст. Котляревской



М.М. Роменский

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Бокс»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год, 108 часов

Адресат: учащиеся в возрасте 7-18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Автор: Манжос Владимир Владимирович педагог дополнительного образования

КБР, ст. Котляревская

2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	5
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
	Учебный план	6
	Содержание учебного плана	7
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	8
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
	Календарный учебный график.....	9
	Кадровое обеспечение.....	9
	Материально-технические условия реализации программы	9
	Формы аттестации и оценочные материалы.....	9
	Методическое и дидактическое обеспечение программы.....	10
3.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	
	Список литературы для педагога.....	11
	Список литературы для детей.....	12
	Интернет ресурсы.....	12

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная 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: базовый

Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Национальный проект «Образование».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. № 11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
7. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
8. Постановление Правительства РФ от 20.10.2021 г. № 1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в

информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации».

9. Приказ Минобрнауки России от 25.10.2013 г. №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Минобрнауки РФ от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

11. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2015 г. №1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания при этом необходимой помощи».

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

13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Приказ Минпросвещения России от 16.09.2020 г. № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам».

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

16. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

18. Письмо Минобрнауки РФ от 03.04.2015 г. №АП-512/02 «О направлении методических рекомендаций по НОКО» (вместе с «Методическими рекомендациями по независимой оценке качества образования образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»).

19. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).

20. Письмо Минобрнауки РФ от 28.04.2017 г. №ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

21. Постановление Главного государственного санитарного врача 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».

22. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

23. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 г. №831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату предоставления информации».

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

25. Приказ Минобрнауки КБР от 17.08.2015 г. № 778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

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

27. Приказ Минпросвещения КБР от 14.09.2022 г. №22/756 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в КБР».

28. Письмо Минпросвещения КБР от 02.06.2022 г. №22-01-32/4896 «Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные)».

29. Письмо Минпросвещения КБР от 26.12.2022 г. №22-01-32/11324 «Методические рекомендации по разработке и экспертизе качества авторских дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Устав МКОУ СОШ №8 ст. Котляревской.

Локальные акты МКОУ СОШ №8 ст. Котляревской по доп.образованию.

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 и подготовки в них квалифицированных спортсменов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма учащихся, 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.

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 7 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям.

Срок реализации: 1 год.

Режим занятий: Объём программы составляет 108 часов. Программа реализуется 3 часа в неделю, 36 рабочих недель. Временная продолжительность занятия 45 минут.

Наполняемость группы: 10-12 человек.

Форма обучения: очная.

Формы занятий: групповая, индивидуальная

Особенности организации образовательного процесса: Форма реализации данной образовательной программы - традиционная. Она представляет собой

линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Задачи:

Образовательные задачи:

формирование специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешных занятий боксом;

формирование знаний по личной гигиене учащихся;

изучение основ техники и тактики боя на дальней дистанции (особое внимание к формированию правильной техники);

ознакомление с теоретическими сведениями.

Развивающие задачи:

развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости);

привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия; укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка;

приобретение некоторого опыта участия в соревнованиях.

Воспитательные задачи:

воспитание морально-волевых и этических качеств личности;

воспитание культуры здорового образа жизни;

воспитание коллективизма, взаимовыручки и выносливости;

профилактика асоциального поведения.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный 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	

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:

Учащийся научится/ будет:

сформировывать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешных занятий боксом;

сформировывать знания по личной гигиене;

знать основы техники и тактики боя на дальней дистанции (особое внимание к формированию правильной техники);

Развивающие:

У учащихся будет:

развиты физические качества (силы, выносливости, ловкости);

интерес к боксу и воспитание спортивного трудолюбия.

Воспитательные:

У учащихся будут:

сформированы морально-волевые и этические качества;

сформирована культура здорового образа жизни;

чувство коллективизма, взаимовыручки и выносливости.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Кадровое обеспечение

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

Материально-технические условия реализации программы

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.

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 обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Методическое и дидактическое обеспечение программы

Основные принципы, в соответствии с которыми реализуется образовательная программа:

комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы).

преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

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,
создание проблемных ситуаций,
поиск решений.

Мониторинг образовательной деятельности. Мониторинг качества образования разделяется на несколько этапов:

1. Начальный – проводится в начале учебного года в виде тестовых заданий, собеседований, просмотров, прослушиваний и фиксирует исходный уровень учащегося.

2. Текущий – проводится в течение учебного года для выявления уровня овладения учащимися знаниями, умениями и навыками.

3. Промежуточный – как правило, совпадает с этапами педагогического контроля, обозначенными в образовательной программе, результаты выполнения данных контрольных заданий, упражнений, нормативов и т.п. фиксируются в журнале учета работы объединения.

4. Итоговый – проводится в конце учебного года с целью определения уровня освоения образовательной программы, реализации поставленных задач в обучении, воспитании и развитии и соотнесения полученного результата с целью образовательной программ.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих Худож. оформитель А.Семёнова. - Ростов н/Д: "Феникс", 2005. - 224 с.
2. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
3. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
6. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
7. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

Для учащихся:

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

Интернет ресурсы:

<http://www.boxs.ru>

<http://www.ofrb.ru>

<http://www.sc.mil.ru>

<http://www.bars.ru> тов В. Бокс для начинающих. – М., «Фанр-ПРЕСС»

