

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета НВМУ

Протокол № 19

от «15» мая 2019 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БОКС»**

1 года обучения (5-7 кл.)

Количество часов по учебному плану: 136 часов

Разработчик: Шмидт А.В.,

педагог дополнительного образования

**РАССМОТРЕНО**

на заседании отдельной дисциплины

«дополнительных образовательных  
программ»

Протокол № 5

от «26» апреля 2019 г.

Санкт-Петербург  
2019

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

**1.1. Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**1.2. Актуальность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» разработана в соответствии со следующими документами:

Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

Приказом Министерства Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Программа «Бокс» ориентирована на создание необходимых условий для личностного развития воспитанников Нахимовского военно-морского училища, позитивной социализации и профессионального самоопределения, на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, нравственном развитии.

**1.3. Отличительные особенности программы.**

При разработке программы «Бокс» использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное обучение воспитанников боксу, и содействует успешному решению задач в обучении и воспитании детей школьного возраста.

**1.4. Адресат программы** – воспитанники Нахимовского военно-морского училища в возрасте от 10 до 14 лет.

**1.5. Цель программы** – физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности воспитанника средствами бокса, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом

**1.6. Задачи.**

***Обучающие:***

- обучение технических приемов;
- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение базовой техники.

***Развивающие:***

- развитие физических качеств;
- развитие оперативно-тактического мышления;
- развитие мотивации.

***Воспитательные:***

- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей.

**1.7. Условия реализации программы:**

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Условия набора** – набираются воспитанники с 10 лет, имеющие минимальное представление о виде спорта «Бокс» и разрешение врача.

**Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 года обучения, 136 часов.

1 год обучения – 136 часа;

**Состав учебных групп.**

1 год обучения – 10-14 чел.;

**Формы занятий (контроля).**

*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.

По характеру тренировочные занятия могут быть однонаправленные и разнонаправленные (комплексные).

*Однонаправленные* занятия решают преимущественно одну задачу.

*Разнонаправленные* занятия: программа отдельного тренировочного занятия делится на две, а иногда и на три относительно самостоятельные части.

Тренировочные занятия разделяются по двигательному режиму.

*Восстанавливающие* занятия.

*Поддерживающие* занятия.

*Развивающие* занятия.

### **Методы организации занятий.**

*Словесные методы* – создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом виде спорта. Для этой цели необходимо использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

*Наглядные методы* – применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

*Практические методы* – метод упражнений, соревнования.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа для группы 1 года обучения. Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий дополнительного образования и распорядком дня Нахимовского военно-морского училища.

### **1.8 Планируемые результаты программы.**

К концу *1 года* обучения, воспитанники должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.

*Личностные результаты* – готовность и способность к саморазвитию; сформированность ценностно-смысловые установки воспитанников, отражающие их индивидуально-личностную позицию, социальные компетентности и личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

*Метапредметные результаты* – освоение воспитанниками универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

**Предметные результаты** – освоение учащимися в ходе обучения по программе специфическими знаниями и умениями, выполнение комплексов упражнений.

**Формы определения результативности (эффективности) программы** – соревнования внутри учебных групп дополнительного образования по физической и технико-тактической подготовке; отчет (портфолио) детского объединения, контрольная сдача нормативов, всеармейские, городские и районные соревнования.

**Основными критериями оценки** тренировочного процесса воспитанников 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.