

Муниципальная бюджетная организация
дополнительного образования «ДЮСШ п. Сангар»

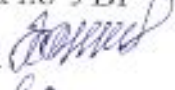
РАССМОТРЕНО

Решением
педагогического
совета школы:

№ 1 приказа от 04.10.2024

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Харбина И.И. 

От 12 сентября 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Кузенко А.В.

№ 89 приказа от 04.10.2024



Рабочая программа
по боксу
(начальная подготовка-1)
на 2024-2025 учебный год

Срок реализации: 35 недель

Тренер-преподаватель: Кривошапкин С.С.

с. Сеген-Кюель, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
3	КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	6
4	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
	Методическая часть	
5	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	10
6	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	11
7	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	13

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по боксу предназначена для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки.

Программа подготовлена на основе примерной программы по боксу, нормативно-правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ, а также результатов обобщения многолетнего передового опыта работы тренеров и анализов результатов научных исследований в области теории, методики, практики и истории бокса. Она составлена с учетом местных условий, материальных возможностей ДЮСШ (спортивно-техническая база, экипировка спортсмена, а также учет тренерско-преподавательского состава).

В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и передовые нормативы для групп: СО

Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса боксеров, на различных этапах многолетней подготовки, т.к. регулярные тренировки, целенаправленно воздействуя на организм и личность спортсмена, направлены на достижения определенных:

1. Укрепление здоровья и грамотичное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще.
2. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.
3. Воспитание трудолюбивее, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость).
4. Изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
5. Функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, дальнейшее развитие физических качеств.
6. Воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Возраст детей: с 7 до 17 лет

- Программа рассчитана на 1 год.
- 35 недель занятий 3 раза в неделю по 3 академических часа.

Для достижения этих целей необходимо использование четко ориентированных средств, методов и установок, находящихся между собою в определенной взаимосвязи и соподчинении. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности преемственности и вариативности.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренер-преподаватель может по своему усмотрению вносить необходимые изменения в сроки ознакомления с отдельными темами программы.

Задача учебной группы:

В группе НП-1, НП-2 ставятся следующие задачи:

- Укрепление здоровья;
- Всестороннее физическое развитие подростков;
- Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
 - Обучение технике бокса
- Повышение уровня физической подготовки на основе проведения много борной подготовки;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом;

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. Возрастные особенности физического развития;
3. Недостаточный общий объем двигательных умений

Основные средства:

1. Подвижные игры и игровые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения;
3. Элементы акробатики и само страховка (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6. Скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8. Введение в школу техники бокса;
9. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом);

Особенности реализации программы

Особенности методической системы преподавания данного вида спорта.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами.
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно.
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся.
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Способы определения результативности.

- Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и в конце учебного года.
- Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки

Требования к уровню подготовки

Важно знать требования обучения, связанные с воздействием физических упражнений на организм обучаемого.

- варьирование физических упражнений (выполнению их в направлении от простого к сложному – подводящих, имитирующих, упрощенных, стандартных и усложненных упражнений, а также выполнение упражнений по частям).

- изменение внешних условий выполнения физических упражнений, (упрощение и усложнение внешней среды, оказание физической помощи и страховки, применение различных отягощений и сопротивлений).

- варьирование состоянием занимающихся при выполнении физических упражнений (выполнение упражнений в условиях проверки, игры, соревнования и на фоне утомления).

- обучение основам (основным положениям, основам передвижения, специальных движений и т.д.) бокса.

- определение мотивации занятий боксом; формирование оптимального эмоционального состояния юных спортсменов: развитие интереса к занятиям боксом; начальная волевая подготовка; создание ядра коллектива секции.

- укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка.

Материально-техническое обеспечение

№	Материально-техническая база	Наличие
1	Зал бокса	Спортивный зал
2	Спортивный инвентарь	Мешки, груши, жгуты, лапы, перчатки
3	Оборудование	Скакалки, мячи, гантели, штанга

2. Учебный план

учебно-тренировочных занятий на 2024-2025 уч. год.

Этапы подготовки	НП-1
Минимальный возраст обучающихся (лет)	7-17 лет
Минимальное число учащихся в группе	10 чел.

Недельная нагрузка	9 ч.
Режим работы	3дн. х 3 ч.
1.Теоретическая подготовка	11
2.ОФП и СФП	87
3. Избранный вид спорта	143
4.Другие виды спорта и подвижные игры	40
5.Технико-тактическая и психологическая подготовка	23
6.Самостоятельная работа	11
Количество часов за 35 недель	315
Количество учебно-тренировочных занятий	154

3.Календарно-тематический план

НП-1

Нагрузка в неделю: 9 часов

Режим работы (час): 3 раза х 3 часа

Количество часов за 35 недель: 315 часов

Количество учебно-тренировочных занятий: 154 занятий

Начало: 2 сентября 2024 года

Окончание: 30 мая 2025 года

№ п/п	Месяцы/ Предметная область	9	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	1	1	2	2	1	1	1	1	1	11
2.	ОФП и СФП	10	10	9	10	7	12	10	9	10	87
3.	Избранный вид спорта	20	15	16	16	14	14	18	15	15	143
4.	Другие виды спорта	4	5	5	5	3	5	4	4	5	40
5.	ТПП и псих.подготовка	3	3	3	2	2	2	2	4	2	23
5.	Самостоятельная работа	1	1	1	1	2	2	1	1	1	11
Общее количество часов		39	33	36	36	30	36	36	33	36	315

НП-2

Нагрузка в неделю: 9 часов

Режим работы (час): 3 раза х 3 часа

Количество часов за 35 недель: 315 часов

Количество учебно-тренировочных занятий: 154 занятий

Начало: 2 сентября 2024 года

Окончание: 31 мая 2025 года

№ п/п	Месяцы/ Предметная область	9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	11
2.	ОФП и СФП	10	10	9	10	7	12	10	9	10	10	10	87
3.	Избранный вид спорта	17	16	16	16	15	14	18	11	20	17	16	143
4.	Другие виды спорта	4	5	5	5	3	5	4	4	5	4	5	40
5.	ТПП и псих.подготовка	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	23
5.	Самостоятельная работа	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	11
Общее количество часов		26	26	26	26	18	24	28	26	26	26	26	315

4. Содержание программы

4.1. Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорта;
- Укрепление здоровья человека;
- Воспитание трудолюбивее, организованности, воли;
- Жизненно важных умений и навыков;
- Гигиена спортивных сооружений;
- Врачебный контроль и самоконтроль;
- Закаливание организма;
- Правила и организация соревнований по боксу;
- Понятие о спортивной тренировке;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Техничко-тактическая подготовка;
- Режим и питание спортсмена;
- Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения;
- История бокса;
- Оказание первой медицинской помощи;
- Психологическая подготовка;
- Основы методики обучения и тренировки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы

1.	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2.	Гигиена боксера. Врачебный Контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
4.	Зарождение и история развития бокса	История бокса
5.	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физическая упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
10.	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам перед соревнованиями

4.2. Техничко-тактическая подготовка

- 1) Обучение спортсмена стандартной технике движений и действий, служащих средствами ведения спортивной борьбы;
- 2) Совершенствование техники боевых приемов в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки;

Средствами специального технического арсенала боксера являются следующие боевые действия:

1. Атакующие действия (удары): -
 - прямой левый в голову;
 - прямой левый в туловище;
 - прямой правый, в голову;
 - прямой правый в туловище;
 - снизу левой, в голову;

- снизу левой, в туловище;
 - снизу правой в голову;
 - снизу правой в туловище;
 - боковой левой в голову;
 - боковой левой в туловище; -боковой правой в голову;
 - боковой правой в туловище.
2. Защитные действия (приемы защиты):
 - защита с помощью рук;
 - защита передвижением; -защита движением туловища.
 3. Подготавливающие действия:
 - виды передвижения;
 - выпагивание;
 - обманные подготавливающие движения (финты). **Основа**

техники:

- перемещение тела в направлении удара;
- поворот туловища справа налево; -ударное движение правой руки. **Детали**

техники:

- положение головы во время удара;
- положение левой руки;
- быстрого возврата в исходное (до ударное) положение и т.д.

4.3 Тактическая подготовка

- 1) обучение боксера использованию босвых приемов во всех возможных тактических ситуациях;
- 2) воспитание способности спортсмена правильно и своевременно решать тактические задачи соревновательного боя.

Основа процесса обучения

- 1) этап начального разучивания двигательного действия (стадия образования умения воспроизводить технику действия в общей форме).
- 2) Этап углубленного разучивания (здесь двигательное умение частично переходит в навык).
- 3) Этап закрепления совершенствования (формирование прочного и вариативного навыка),

4.4. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП): направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно