Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Абаканское специальное учебно – воспитательное учреждение для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением открытого типа» (Абаканское СУВУ)

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
протокол №1 от 29.08.2017 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора №33
от «31» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Бокс»
(внеурочная деятельность)

7 класс
Основное общее образование

г. Абакан

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Цель дополнительной образовательной программы.
3. Формы и режим занятий.
4. Планируемые результаты.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические занятия.

2.Практические занятия.

3.Физическое развитие и физическая подготовленность.

4.Техническая подготовленность.

5.Методическое обеспечение.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Учебно-тематический план

IV.ПРИЛОЖЕНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Задача секции в учреждениях дополнительного образования заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей. Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных организаторов (инструкторов и судей) по боксу для школьных коллективов физкультуры, клубов по месту жительства. Основной принцип секции по боксу — выполнение программных требований по физической, тактической и теоретической подготовке, выражаемых в количественных (часы) и качественных характеристиках. В связи с этим, для учащихся ставятся следующие задачи: укрепление здоровья, развитие быстроты, гибкости, быстроты реакции, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и спортивной выносливости. Для решения перечисленных задач важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической и тактической подготовки. Далее, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается натехническую..Занятия проводятся 3 раз в неделю по два динамических часа. Для успешного владения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно с занимающимися. В секцию принимаются все желающие дети, допущенные по состоянию медицинского здоровья врачами.

Цель дополнительной образовательной программы.

Направленность программы — *физкультурно-спортивная.*

Программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Большинство занятий дополнительного образования, проводимых в школе, отно-

сятся к программам культурологической, научно-технической или художественной направленности. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция. Таким образом, программа является педагогически-целесообразной.

Цель: повышение уровня физического развития подростков, подготовка спортивного резерва.

Задачи:

• овладение техническими и практическими навыками, а также их совершенствование;

• психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения;

• развитие быстроты реакции, повышение скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;

• формирование потребности в здоровом образе жизни.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: программа рассчитана на 136 часов, 1 учебного года.

Форма и режим занятий боксом.

Занятия проводятся по 4 часа в неделю в форме спортивной тренировки. Организация, содержание и методы проведения занятий служат целям воспитания занимающихся. Тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

Подготовительная часть — организация группы, подготовка организма занимающегося к выполнению физической работы, повышение жизненного тонуса. В эту часть входят: построение группы, проверка присутствующих на занятиях и краткое ознакомление с задачами данного занятия. Здесь будут применяться упражнения общеразвивающего характера, упражнения из легкой атлетики, гимнастики: ходьба, бег, прыжки, некоторые упражнения со снарядами (скакалки, тяжелые мячи, теннисные мячи); подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, различные эстафеты и подвижные игры, а также упражнения, избирательно воз-

действующие на мышцы и имеющие отношение к выработке хорошей осанки. В двухчасовом занятии подготовительная часть занимает 30 минут.

Основная часть. В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика боя, повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах, по заданию тренера переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою (бой с тенью). Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений, поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия. Продолжительность основной части 60 минут.

В заключительной части занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями, прыжки на скакалках.

Результаты 1 года обучения.

В результате занятий в секции бокса 1-го года обучения, воспитанники должны:

• Знать правила ведения боя;

• Владеть техникой выполнения ударов;

• Знать разновидность ударов;

• Владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов. Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии.

• Знать жесты рефери в ринге;

• Владеть техникой и тактикой ведения боя;

• Итоговые испытания технической подготовленности спортом.

Итоговые испытания технической подготовленности воспитанников проводятся в спарринг-боях.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание программы

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся боксом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся боксом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям боксом.

Основы методики обучения в боксе. Понятие об обучении и тренировке в боксе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по боксу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных боксёров. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики боя. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия

Бокс - это техническая подготовка спортсмена, которая включает в себя удары, защиту, психологическую и физическую подготовку.

Удары. Удары можно классифицировать:

- по разновидности (прямые, сбоку, снизу);

- по виду (сильные, короткие, быстрые, длинные);

Защиты. Бокс является искусством самозащиты. Поэтому для каждого из существующих ударов техника бокса предусматривает как минимум несколько видов самозащит. *Защиты* - технические действия боксера, имеющие целью отразить атаку противника. *Защиты в боксе* выполняются при помощи рук, туловища и передвижений. Они бывают простыми и сложными (комбинированными), активными и пассивными.

Психологическая подготовка. Она включает следующее:

- как подчинить себе страх;

- волевая подготовка;

- психологическая подготовка к бою новичка;

*Тактическая подготовка.*Это наработка умения просчитывать возможные комбинации ("прокручивая" их в голове и отрабатывая на тренировках), изучать заранее противника (его слабые и сильные стороны).

Физическая подготовка. Особой популярностью у боксеров-новичков пользуется тема нокаутирующего удара, где мы также включаем тренировочную программу, направленную на его постановку.

В чем заключается физическая подготовка в боксе?

Физическая подготовка в боксе - это процесс воспитания физических качеств и способностей, необходимых для ведения боксерского поединка. Принято условно выделять 4 основных физических качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость.

В боксе разделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая подготовка служит лишь целью достижения общего физического развития. Рассмотрим некоторые упражнения, которые позволяют быстро войти в хорошую форму.

Аэробные нагрузки

Базовые нагрузки боксера носят аэробный характер - к ним относится бег, отработка ударов в движении, работа с грушей, бой с тенью.

Второе важное упражнение - интервальный бег. Такой бег подразумевает движение с рывками, с ускорениями. Третий вид подготовительных упражнений - прыжки со скакалкой. Помимо дыхания они развивают координацию движений.

Тренировочная программа для развития "взрывных способностей":

- прыжки через лавку высотой 80-100 см;

- прыжки вверх из положения глубокого приседа; - перепрыгивание через барьер.

Силовая нагрузка

Базовые упражнения - жим штанги лежа, приседания, становая тяга, подтягивания на турнике, отжимания от брусьев. Они задействуют большие группы мышц, давая импульс к развитию всего тела.

К другим упражнениям, развивающим удар относятся:

- удары тяжелой кувалдой или их имитация при помощи гири/гантели (развивают все группы мышц, необходимых для удара);

- удары с гантелями (прямые, боковые, снизу);

- толчки грифа штанги от груди из фронтальной стойки;

- приседания со штангой в 70% веса тела;

- полуприседания со штангой на плечах или "разножка";

- повороты туловища с грифом на плечах.

Специальная подготовка.

Специальные упражнения основаны на специфических действиях боксеров, на спортивной технике бокса. Хотелось бы отметить, что среди специально подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение. Каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию других качеств. Например, упражнение ударов по мешку развивает скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости. Так же можно рассматривать работу боксеров в парах, спарринги.

Методическое обеспечение программы.

Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы — как в практическом, так и в теоретическом аспекте. Для усвоения теоретической информации обучающимися применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериалов. Для наглядной демонстрации проводятся посещения соревнований («программа зритель») и товарищеских турниров с дальнейшим разбором боев. В качестве самостоятельной формы обучения практикуется написание рефератов. Практическое применение нарабатывается в тренировочном процессе и на соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния.

Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах.

К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, уп-

ражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную. В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Техника бокса.

1. Классификация технических действий боксера;

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения требующие определенной выносливости;
- упражнения требующие высокой координации;

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида:

- удары
- защиты
- контрудары

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют:

- с фронта — прямые и снизу
- с фланга — боковые

Существуют следующие виды ударов:

- прямой удар левой в голову
- прямой удар правой в голову

- прямой удар левой в туловище
- прямой удар правой в туловище
- боковой удар левой в голову
- боковой удар правой в голову
- удар снизу левой в туловище
- удар снизу правой в туловище

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

2. Биомеханические основы движений боксера.

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированныйснизусбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

3. Тактика боя.

Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

- подготовительные действия
- наступательные действия
- оборонительные действия

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный урок. Теоретическая подготовка. Основы знаний: части занятия.	2	2		01.09	

2.	Техническая подготовка. Техника выполнения стойки и передвижения.	2		2		
3	Теоретическая подготовка. Правило т/б на занятиях в спортивном зале.	2	2			
4	Техническая подготовка. Техника передвижений.	2		2		
5	Теоретическая подготовка. Основы знаний: Физическая культура и спорт в России.	2	2			
6	Техническая подготовка. Совершенствование в технике выполнения передвижений и стойки боксёра с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.	2		2		
7	Специальная физическая подготовка. Работа в парах, спарринги.	2		2		
8	Техническая подготовка. Отработка ударов (прямой,	2		2		

	сбоку, снизу)					
9	Техническая подготовка. Отработка ударов (сильные, короткие, длинные, быстрые)	2		2		
10	Теоретическая подготовка. Основы знаний: Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).	2	2			
11	Теоретическая подготовка. Основы знаний: Правила личной гигиены спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	2	2			
12	Техническая подготовка. Отработка защиты (руки, туловище, передвижения)	2		2		
13	Тактическая подготовка. Научиться просчитывать все возможные комбинации и заранее изучать противника.	2		2		

14	Подвижные игры (футбол, баскетбол)	2		2		
15	Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся боксом.	2	2			
16	Кроссовая подготовка. Кросс.	2		2		
17	Техническая подготовка. Прямые удары в корпус.	2		2		
18	Техническая подготовка. Боковые удары в голову.	2		2		
19	Теоретическая подготовка. Основы методики обучения в боксе.	2	2			
20	Техническая подготовка. Боковые удары в корпус.	2		2		
21	Техническая подготовка. Сочетание способов передвижения с техническими приёмами.	2		2		
22	Подвижные игры (футбол, баскетбол)	2		2		
23	Теоретическая подготовка. Правила	2	2			

	соревнований, их организация и проведение.					
24	Техническая подготовка. Отработка ударов и защиты совместно с передвижениями и стойки.	2		2		
25	Техническая подготовка. Удары снизу в голову.	2		2		
26	Техническая подготовка. Удары снизу в корпус.	2		2		
27	Теоретическая подготовка. Общая специальная и физическая подготовка	2	2			
28	Техническая подготовка. Защиты от прямых ударов.	2		2		
29	Теоретическая подготовка. Общая специальная и физическая подготовка.	2		2		
30	Техническая подготовка. Защита от боковых ударов.	2		2		
31	Техника бокса. Биохимические ос-	2		2		

	новы движения.					
32	Подвижные игры (футбол, баскетбол)	2		2		
33	Техническая подготовка. Защита от ударов снизу.	2		2		
34	Техника бокса. Боевые дистанции.	2		2		
35	Техническая подготовка. Защита от прямых и боковых ударов.	2		2		
36	Техническая подготовка. Комбинированные удары.	2		2		
37	Техника бокса. Передвижения по рингу	2		2		
38	Кроссовая подготовка. Кросс.	2		2		
39	Теоретическая подготовка. Уязвимые места противника.	2	2			
40	Силовая подготовка. Работа в тренажерном зале.	2		2		
41	Теоретическая подготовка. Боевые позиции, боевая стойка.	2	2			
42	Техническая подготовка. Боевые позиции, боевая стой-	2		2		

	ка.					
43	Теоретическая подготовка. Основы техники и тактики боя.	2	2			
44	Техническая подготовка. Боевые дистанции.	2		2		
45	Силовая подготовка. Работа в тренажерном зале.	2		2		
46	Техническая подготовка. Отработка комбинированных ударов.	2		2		
47	Техническая подготовка. Ближний бой	2		2		
48	Общая физическая подготовка. Косвенные упражнения.	2		2		
49	Подвижные игры (футбол, баскетбол)	2		2		
50	Техника бокса. Скоростно-силовые упражнения.	2		2		
51	Теоретическая подготовка. Основы техники и тактики боя.	2	2			
52	Общая физическая подготовка. Прямые упражнения.	2		2		
53	Техника бокса.	2		2		

	Упражнения требующие высокой координации.					
54	Специальная физическая подготовка. Упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении	2		2		
55	Общая физическая подготовка. Косвенные упражнения.	2		2		
56	Специальная физическая подготовка. Упражнения на специальных боксёрских снарядах и специальные упражнения с партнёром.	2		2		
57	Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка к бою новичка.	2	2			
58	Общая физическая подготовка. Аэробные нагрузки (бег, отработка ударов в движении, работа с грушей, бой с тенью)	2		2		
59	Общая физическая подготовка. Сило-	2		2		

	вые нагрузки (Упражнения развивающие удар)					
60	Специальная физическая подготовка. Работа боксёров в парах, спарринги.	2		2		
61	Техника бокса. Скоростно-силовые упражнения.	2		2		
62	Тактическая подготовка. Наработка умения просчитывать возможные комбинации противника.	2		2		
63	Силовая подготовка. Работа в тренажерном зале.	2		2		
64	Учебный фильм по боксу.	2		2		
65	Техническая подготовка. Отработка комбинированных ударов.	2		2		
66	Теоретическая подготовка.Основы знаний: Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).	2	2			
67	Общая физическая подготовка. Упражнения на специ-	2				

	альных боксёрских снарядах и специальные упражнения с партнером.					
68	Техника бокса. Упражнения требующие определенной выносливости.	2		2	24.05	
	Итого:	136	30	106		

Литература

Дегтярев И.П. Тренировка боксеров. Киев, 1985.

Клевенко В.М. Быстрота в боксе. М., 1968.

Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М., 1987.

Ширяев А.ГА. Хочешь стать боксером? М., 1986.