

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №413
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 1
«31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 196 от "31" августа 2021 г.
Директор ГБОУ школы № 413

_____ Н.Л. Бояр



**РАБОЧАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«Самооборона с элементами бокса»

**Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации – 3 года**

2021-2022 уч. год

Разработчик: Мубарякшин Р.В.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Данная программа **физкультурно-спортивной** направленности **общекультурного** уровня освоения. Программа рассчитана на 3 года освоения.

Программа дополнительного образования «Самооборона с элементами бокса» составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (приказ Минспорта РФ №730 от 12.09.2013). В программе учтены требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс (Приказ Минспорта России от 20.03.2013 № 123)..

Данная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения: занятия по программе содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей; формированию и совершенствованию умений и навыков в естественных видах движений (беге, прыжках, ходьбе), содействует развитию двигательных качеств, прививает интерес и привычку к занятиям физической культурой и спортом, формирует моральные и волевые качества, содействует патриотическому воспитанию.

Цель программы – укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, обеспечение необходимого уровня физической подготовки обучающихся в соответствии с возможностями и состоянием здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- расширить теоретические знания в области физических возможностей человека;
- учить удержанию правильной осанки, учить контролировать напряжение и расслабление мышц своего тела
- учить умению пользоваться приёмами бокса.

Развивающие:

- развивать силу и выносливость мышц, гибкость, координационные способности;
- развивать физические качества детей и двигательные способности;
- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- формировать потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитывать трудолюбие, упорство в достижении поставленной цели.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты

- улучшение показателей общей физической подготовки;
- овладение основами техники бокса;
- владение понятиями об основных принципах бокса, этикете самообороны;
- умение применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по боксу.

В соответствии с общими требованиями для данной специализации определяются основные результаты обучения:

Группы начальной подготовки (1 год обучения): укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике бокса, формирование интереса к данному виду спорта, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях.

Учебно-тренировочные группы (2 год обучения): дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие двигательных качеств и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники бокса, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях.

Группы спортивного совершенствования (3 год обучения): дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых боксеру, совершенствование техники бокса, повышение волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. О месте бокса в российском спорте.	2	2	-
2		Входной контроль: собеседование	2	2	-
3		ОФУ. Развитие скоростных качеств.	2	1	1
4		ОФУ. Совершенствование умений.	2	-	2
5		ОФУ. Развитие скоростной выносливости.	2	-	2
6		ОФУ. Совершенствование навыков. Челночный бег.	2	-	2
7		ОФУ. Развитие силы.	2	2	-

8		ОФУ. Подвижные игры.	2	1	1
9		ОФУ. Развитие силы рук.	2	1	1
10		ОФУ. Работа рук: сгибание, разгибание.	2	-	2
11		ОФУ. Отработка ударов руками.	2	1	1
12		ОФУ. Совершенствование умений.	2	-	2
13		ОФУ. Упражнения со скакалкой.	2	-	2
14		ОФУ. Развитие силы мышц спины.	2	1	1
15		ОФУ. Упражнения для шеи и туловища.	2	-	2
16		ОФУ. Отработка наклонов туловища.	2	-	2
17		Промежуточный контроль: сдача нормативных показателей	2	-	2
18		ОФУ. Упражнения с гантелями.	2	1	1
19		ОФУ. Седы из положения лёжа на спине.	2	-	2
20		ОФУ. Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	1	1
21		ОФУ. Упражнения с предметами.	2	1	1
22		Совершенствование навыков.	2	-	2
23		Зачет	2	-	2
24		ОФУ. Подвижные игры.	2	1	1
25		ОФУ. Упражнения на гимнастических снарядах.	2	1	1
26		ОФУ. Основные движения в боксе.	2	1	1
27		ОФУ. Основные движения в боксе руками и ногами.	2	1	1
28		ОФУ. Выпады. Перемена выпадов с дополнительными движениями.	2	-	2
29		ОФУ. Сочетание выпадов и наклонов.	2	-	2
30		Боевая позиция и боевая стойка	2	1	1
31		Боевая позиция для нанесения ударов	2	-	2
32		Боевая позиция для защиты	2	-	2
33		Дистанция и её роль в нападении и обороне	2	-	2
34		Зачёт.	2	-	2
35		Подведение итогов. Рефлексия.	2	-	2
36		Открытое занятие. Заполнение диагностических карт.	2	1	1
Итого:			72	16	56

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, входной контроль.	2	2	-
2		ОФУ. Развитие скоростных качеств.	2	1	1

3		ОФУ. Бег. Челночный бег.	2	-	2
4		ОФУ. Развитие силы рук.	2	-	2
5		ОФУ. Развитие скоростной выносливости.	2	1	1
6		ОФУ. Сгибание. Разгибание.	2	-	2
7		ОФУ. Совершенствование навыков.	2	-	2
8		ОФУ. Развитие ног.	2	-	2
9		ОФУ. Упражнения со скакалкой.	2	-	2
10		ОФУ. Упражнения для шеи и туловища.	2	-	2
11		ОФУ. Отработка наклонов туловища.	2	-	2
12		ОФУ. Сдача нормативных показателей.	2	1	1
13		ОФУ. Упражнения с гантелями.	2	1	1
14		ОФУ. Седы из положения лёжа.	2	-	2
15		ОФУ. Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	1	1
16		ОФУ. Подвижные игры.	2	-	2
17		ОФУ. Упражнения с гимнастическими снарядами.	2	1	1
18		ОФУ. Основные движения в боксе руками и ногами.	2	1	1
19		ОФУ. Совершенствование умений.	2	-	2
20		ОФУ. Отработка основных действий.	2	-	2
21		Сдача нормативов	2	-	2
22		Зачет	2	1	1
23		Наклоны, вращения и повороты головы.	2	1	1
24		ОФУ. Совершенствование умений.	2	-	2
25		Круговые движения и повороты туловища.	2	-	2
26		Сочетание поворотов и наклонов туловища.	2	1	1
27		Подвижные игры.	2	-	2
28		Совершенствование навыков.	2	-	2
29		Упражнения для рук и плечевого пояса	2	1	1
30		Сгибание, разгибание, вращение, махи.	2	1	1
31		ОФУ, Основные движение в боксе.	2	1	1
32		Рывковые движения при одновременном беге.	2	-	2
33		Упражнения вдвоём с сопротивлением.	2	1	1
34		Боевая позиция для нанесения ударов и ударов.	2	1	1
35		Подведение итогов. Рефлексия.	2	1	1
36		Заполнение диагностических карт. Защита портфолио – самодиагностика.	2	1	1
Итого:			72	19	53

Содержание программы 1,2 год

Теоретические знания:

1. Физическая культура и спорт в России

Для всех учебных групп:

- Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.
- Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по боксу.

2. Краткий обзор развития бокса в России и за рубежом

Для всех учебных групп:

- Характеристика бокса, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие бокса, как вида спорта.

3. Спортивный режим боксера

Для всех групп:

Современная система спортивного режима боксера:

- отказ от разрушителей здоровья: курение, алкоголь, наркотики, допинги
- рациональный суточный режим питания
- личная гигиена
- закаливание
- средства восстановления и повышения работоспособности

4. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных:

- Понятие о врачебном контроле и его роли для боксера. - Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, масса тела, сон, работоспособность, самочувствие и пр. Методика ведения дневника самоконтроля.

Для групп спортивного совершенствования спортивного мастерства:

- Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные при занятиях боксом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при растяжениях, ушибах, вывихах, переломах, открытых ранениях.

5. Основы техники выполнения ударов в боксе

Для всех групп:

Биомеханические основы движения боксера

6. Методика обучения боксеров

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных:

- Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения ударов в боксе и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Для групп спортивного совершенствования спортивного мастерства.

- Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике.

- Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности.
- Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

7. Психологическая подготовка

Для всех учебных групп.

- Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей боксера.
- Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

Физическая подготовка и тренировочная практика

1. Общая физическая подготовка.

Для всех учебных групп.

- Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.
- Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;
- Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники бокса).

3. Общеразвивающие упражнения с предметом

- упражнения со скакалкой;

- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами
- - Упражнения на гимнастических снарядах:
- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусках;
- на перекладине
- на гимнастической стенке
-

4 Упражнения из акробатики

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте;
- - Лёгкая атлетика:
- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;
- - Спортивные игры:
- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;
- - Подвижные игры:
- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;
- - Плавание:
- для неумеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приёмы спасения утопающих

5. Изучение и совершенствование техники ударов в боксе

Для всех учебных групп:

Боевые позиции и боевая стойка

- Боевая позиция должна быть наиболее выгодной для активных действий в нанесении ударов и надёжной защиты (не сковывать ударов и создавать достаточную устойчивость). Боевых положений у боксера может быть много в зависимости от дистанции, ситуации в обороне, атаке и контратаке.

На боевую позицию, как и вообще на технику в целом влияют индивидуальные физические, психологические и технические особенности боксера.

- Боевые положения могут быть разные, во время поединка они меняются в зависимости от активности боя у каната, в центре ринга или в углу.

Обучение, как правило, начинают с классической боевой стойки. Боевая стойка – это универсальное положение, при котором боксер находится в защите и вместе с тем в боевой готовности для нанесения ударов. Она позволяет боксеру осуществлять свои намерения и предупреждать намерения противника. В дальнейшем, с совершенствованием спортивного

мастерства боксера, классическая стойка трансформируется в индивидуальную позицию, наиболее отвечающую его манере ведения боя.

С самого начала обучения боксу занимающихся ставят в левостороннее (более сильная правая рука) или правостороннее (более сильная левая рука) боевое положение. При левостороннем положении левая нога, выдвинутая вперед, опирается о пол передней частью стопы, правая находится на расстоянии примерно 0,5 шага назад и вправо параллельно левой и упирается в пол носком. По отношению к партнеру стопы повернуты несколько вправо. Масса тела равномерно распределена на обеих слегка согнутых ногах, что дает возможность, отталкиваясь то одной, то другой, короткими шагами легко передвигаться вперед, назад, влево, вправо, сохраняя при этом устойчивость. Каждый занимающийся должен сам выбирать расстояние, на которое ему удобнее расставлять ноги. Туловище выпрямлено, что способствует большей маневренности и сохранению равновесия. Выпрямленная вперед левая рука согнута в локте приблизительно под прямым углом, с немного сжатым кулаком на уровне подбородка, локоть опущен книзу, плечо несколько приподнято. Правая рука полусогнута, ее кулак защищает подбородок, локоть прижат к туловищу с тем, чтобы прикрыть правую подхрящевую область (область печени) и область чревного (солнечного сплетения), и вместе с тем готова к нанесению ударов. Голова должна быть немного опущена.

- Боксер, находящийся в боевой стойке, должен как можно меньше напрягать мышцы, чтобы преждевременно не утомляться и в нужный момент мобилизоваться для активного действия.

6. Запрещенные действия и удары

- Опасное движение головой ниже пояса
- Боксер нанес удар ниже пояса
- Обхват туловища соперника
- Опасное движение головой
- Удар локтем
- Удар предплечьем
- Удар по затылку
- Удар внутренней стороной перчатки, или удар наотмашь
- Удар тыльной стороной перчатки
- Удар коленом
- Удар с использованием пружинящего действия канатов
- Борьба
- Держание руки соперника
- Удар боксера, находящегося в положении нокдауна, или удар после команды рефери: "Стоп!"
- Висение на сопернике
- Просовывание рук под руки с одновременным нанесением удара соперника
- Удар по спине или затылку

7. Защита

- Уклон
- Движение вбок вперед. Удар соперника проходит рядом с головой и появляется возможность провести ответную атаку. Используется против прямых ударов.
- Нырок
- Приседание с небольшим наклоном туловища вперед, которое сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Используется против боковых ударов, которые в случае правильного выполнения защиты проходят над головой.

- Клинч
- Сковывание атакующих действий противника, «связывание» его рук.
- Перемещение
- Движения назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправоперёд, влево-вперёд.

Классификация технических действий боксера

В практике широко распространена классификация физических упражнений по их преимущественным требованиям к физическим качествам:

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

Классификации в систематике 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;
- боковой удар левой в туловище;
- боковой удар правой в туловище;
- удар снизу левой в голову;
- удар снизу правой в голову;
- удар снизу левой в туловище;
- удар снизу правой в туловище.

