

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 города Кузнецка

Принята

педагогическим советом.

Протокол от 30.08.2023 г. № 1.

Утверждаю.

Директор МБОУ СОШ № 3 города Кузнецка

_____ /Н.А. Колесникова/

Приказ от 30.08.2023 г. № 107-ОД

Рабочая программа по курсу внеурочной
деятельности «Бокс»

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Технической подготовке: 1 год обучения – умение выполнить технику двигательного действия в «грубой» форме 2 год обучения – довести первоначальное «грубое» владение до относительно совершенного владения техникой. Так же включает контрольные нормативы по технической подготовке. Тактическая подготовка юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и психологической подготовкой. Тактическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей, морально-волевых качеств, которые воспитываются при правильной организации учебно-воспитательного процесса для достижения успехов в соревнованиях. Контрольные нормативы Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке, спортивной и технической подготовке. Основные способы и формы работы с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале. - 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. - Ожидаемые результаты обучения: К концу первого года обучения, занимающиеся должны: овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;– должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях начальное владение– ударной техникой и защитными действиями; должны показывать базовые результаты в тестировании двигательных способностей,– соответствующие их возрастным нормам К концу второго года обучения, занимающиеся должны: овладеть технико-тактическими знаниями;– демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень– овладения техническими действиями; показывать базовые результаты в тестировании двигательных способностей,– соответствующие их возрастным нормам; участвовать в соревнованиях.– Способами проверки знаний и умений являются: тестирование по теоретическому разделу;– опрос по основным терминам в боксе;– сдача контрольных нормативов;–

текущий контроль умений и навыков;– промежуточный тематический контроль умений и навыков;– итоговый контроль умений и навыков.– Основными критериями оценки работы учащихся 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. Формы подведения итогов реализации программы. Организация внутри школьных турниров, участие в школьных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра. Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Практика: Обсуждение. Опрос. 2. История возникновения и развития бокса Теория: Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Практика: Обсуждение. Опрос. 3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса. Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса. Практика: Обсуждение. Опрос. 4. Школа бокса. Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия. Практика: Опрос. 5. Первоначальные представления о тактике ведения боя. Теория: Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя. Практика: Обсуждение. Опрос. 6. Основные положения правил соревнований по боксу. Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв. Практика: Обсуждение. Опрос. 7. Общая физическая подготовка Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения стабильных результатов в боксе. 8. Специальная физическая подготовка Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении стабильных

результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости и координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки.

9. Техническая подготовка Практика: Обучение стойке, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координации движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

10. Тактическая подготовка Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов. Практика: Участие в течение года в соревнованиях по ОФП и в соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

Учебно-тематический план 2-го года обучения (6 КЛАСС) № п/п Наименование темы Теория Практика Всего часов

1 Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра. 1 1 2 2

2 История возникновения и развития бокса. 1 1 2 3

3 Размеры площадок и требования к инвентарю. 1 1 2 4

4 Школа бокса. 1 1 2 5

5 Первоначальные представления о тактике ведения боя. 1 1 2 6

6 Основные положения правил соревнований по боксу. 1 1 2 7

7 Общая физическая подготовка. 8 8 8 8

8 Специальная физическая подготовка. 4 4 9 9

9 Техническая подготовка. 4 4 10 2 2 4 11

10 Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования 1 1 2

Итого 9 25 34

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий. Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Практика: Обсуждение. Опрос.

2. Характеристика современного состояния бокса. Теория: Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире. Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса. Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса. Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Школа бокса. Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия. Практика: Обсуждение. Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя. Теория: Стили ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя. Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Основные положения правил соревнований по боксу. Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв. Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Общая физическая подготовка Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения стабильных результатов в боксе.

8. Специальная физическая подготовка Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки.

9. Техническая подготовка Практика: Обучение стойке, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координации движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

10. Тактическая подготовка Теория: Беседа и просмотр документальных фильмов. Учебное пособие. Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов. Практика: Участие в течении года в соревнованиях по ОФП и в соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча вдаль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи). Список литературы для учителя

Тематическое планирование

Вводное занятие.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра. 2 ч

История возникновения и развития бокса. 3ч

Размеры площадок и требования к инвентарю. 4ч
Школа бокса. 5 ч
Первоначальные представления о тактике ведения боя. 6ч
Основные положения правил соревнований по боксу. 7ч
Общая физическая подготовка. 8 ч
Специальная физическая подготовка. 9ч
Техническая подготовка. 10ч
Тактическая подготовка. 11ч
Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования
2-го года обучения
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на
занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра. 2ч
История возникновения и развития бокса. 3 ч
Размеры площадок и требования к инвентарю. 4ч
Школа бокса. 1 1 2 5
Первоначальные представления о тактике ведения боя. 6ч
Основные положения правил соревнований по боксу. 7 ч
Общая физическая подготовка. 8ч
Специальная физическая подготовка. 9ч
Техническая подготовка. 10 ч
Тактическая подготовка. 11 ч
Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА
КУЗНЕЦКА**, Колесникова Нина Александровна, Директор

01.11.23 14:56
(MSK)

Сертификат A57548063A6685A7D65BF6F59C6816D8