

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 413 Петродворцового района  
Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 247 от "31" августа 2022 г.  
Директор ГБОУ школы № 413

\_\_\_\_\_ Н.Л. Бояр



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Самооборона с элементами бокса»**

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

Разработчик: Мубарякшин Р.В., педагог  
дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей «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.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03.04.2012 г.
3. Концепция развития дополнительного образования в РФ, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №172..
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ) от 18.11.2015г.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию. № 617-р) от 01.03.2017г.

### Актуальность программы

Любое хорошее воспитание во все времена было неразрывно связано с работой над телом. Стабильный полноценный человек представляется энергичным, с хорошей осанкой, походкой умением управлять своим телом, умением защитить слабых, дать отпор и в дальнейшем защитить свою Родину. С помощью занятий по программе «Самооборона с элементами бокса» можно добиться развития силы мышц всех групп и хорошей координации. С помощью некоторых упражнений можно предотвратить нарушение осанки, а также скорректировать некоторые физические недостатки (сутулость, вялая осанка, плоскостопие). На занятиях в основной школе дети вынуждены подолгу сидеть на занятиях, их костно-мышечная система еще не окрепла, и это часто приводит к нарушению осанки, зажатости позвоночника и многим другим проблемам.

Для профилактики различных нарушений осанки, чтобы укрепить связочный аппарат позвоночника, рекомендуется выполнять упражнения с разнообразными движениями, укрепляющие и поддерживающие позвоночник, мышц спины и живота.

Основная **цель** данной программы – овладение учащимися научными данными и практическими применения навыков самообороны, современной системы спортивного режима в повседневной жизни и в занятиях спортом.

### Отличительные особенности программы

Использование данной программы дает педагогам, тренерам по боксу, единое направление в учебно-тренировочном процессе и в выборе наиболее способных к данному виду спорта обучающихся.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. В каждой возрастной группе есть определенные задачи, которые решаются посредством тренировочных занятий.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- развитие творческого мышления.

**Адресат программы** – дети, мотивированные к занятиям физкультурой и спортом или желающие укрепить своё здоровье. При формировании групп проводится по заявлению родителей (законных представителей). Обязателен также медицинский документ, допускающий ребёнка к занятиям спортом. Перевод на следующий год обучения проводится по итогам промежуточной аттестации. В результате занятий самообороной с элементами бокса у детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, элементы бокса способствуют развитию уверенности в своих силах, ловкости, координации. Помогают развить желание быть смелым и сильным, уметь защитить себя и более слабых и маленьких, развить чувство справедливости и патриотизма. Развивает желание продолжить занятия физической культурой и спортом.

**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.

**Условия реализации программы**

Программа адресована детям 10-17 лет и рассчитана на 3 года: Учебный материал программы распределён на 3 этапа: 1й год – этап начальной подготовки – 216 часов, 2й год – этап учебно-тренировочной подготовки - 216 часов, 3й год – этап совершенствования спортивного мастерства – 216 часов. Занятия проводятся по расписанию: 3 занятия в неделю по 2 часа.

Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности. Учебные группы комплектуются из числа детей и

подростков, отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке к занятиям боксом.

Требования к комплектованию учебных групп по программе:

Наименование этапа	Продолжительность этапа	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	1 год	10	15
Учебно-тренировочный	1 год	12	12
Совершенствование мастерства	1 год	15	10

*Примечание:*

1. В таблице установлены обязательные требования к уровню спортивной подготовки для комплектования учебных групп.
2. В отдельных случаях, по решению тренера, учащиеся, не имеющие соответствующих спортивной подготовки, могут быть зачислены в учебную группу при условии, что эти учащиеся имеют физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.
3. Набор в творческое объединение осуществляется тренером-преподавателем, зачисление учащихся оформляется приказом о зачислении.

## Планируемые результаты

### **Личностные результаты освоения программы дополнительного образования**

отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.
- 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 освоения программы дополнительного образования**

характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- 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 освоения образовательной программы** характеризуют уровень сформированности у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства:

- 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.

### Учебный план первого, второго и третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Входной контроль: собеседование, прохождение нормативов
2	Развитие скорости	10	2	8	Педагогические наблюдения
3	Развитие силы	12	2	10	Педагогические наблюдения
4	Выносливость	12	2	10	Педагогические наблюдения
5	Развитие гибкости, ловкости, координации	14	4	10	Педагогические наблюдения
6	Изучение техники ударов бокса	16	4	12	Открытые занятия, зачётные занятия
7	Контрольные и итоговые занятия	6	2	4	Промежуточная аттестация. Итоговый контроль. Заполнение диагностических карт: нормативные зачёты, карты личных достижений.
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

### Календарный учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
<b>1 год</b>	01.09	25.05	36	36	72	2 часа в неделю
<b>2 год</b>	01.09	25.05	36	36	72	2 часа в неделю
<b>3 год</b>	01.09	25.05	36	36	72	2 часа в неделю

## Оценочные и методические материалы

### Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповые,
- индивидуально-групповые,

### Формы проведения занятий:

- беседа,
- инструктаж (как общий, так и личный),
- занятие-игра,
- спортивная диагностика
- соревнования разного уровня

### Методы, используемые на занятиях:

- словесный
- репродуктивный (педагог показывает, а дети воспроизводят)
- наглядный (просмотр телевизора, видеозаписи футбольных матчей)
  - методы проверки знаний, умений, навыков( отслеживание результативности-тестирование, общие оценки команды.

### Формы подведения итогов:

- соревнования.
- индивидуальная диагностическая карта умений и навыков каждого воспитанника.

## Материально-техническое обеспечение программы

1. Тренировочное помещение с зеркалами
2. Спортивный инвентарь: гантели, гири, боксёрские груши, маты, скакалки, мячи
3. Форма: шлемы, перчатки, бинты для рук

## Методическое обеспечение

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
5. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. -200 с.
6. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. -212 с.
7. Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
8. Нормативно-правовые основы , регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолин КГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ» , 2004. -863 с.
12. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совер-

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с )
	Бег 100м (не более 16,0 с )
Выносливость	Бег 3000 м ( не более 15 м 00 см)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа ( весом не менее веса собственного тела),кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см )
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6м слабейшей рукой не менее 4 м )

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с )
	Бег 100м (не более 15,8 с )
Выносливость	Бег 3000 м ( не более 14 м 40 см)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа ( весом не менее веса собственного тела),кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см )
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5м слабейшей рукой не менее 5 м )

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с )
	Бег 100м (не более 15,4 с )

Выносливость	Бег 3000 м ( не более 13 м 36 см)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа ( весом не менее веса собственного тела),кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см )
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8м слабейшей рукой не менее 6м )
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта