

**Администрация муниципального образования
муниципального района «Корткеросский»**

**Управление образования администрации муниципального
образования муниципального района «Корткеросский»**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Керес
(МОУ «СОШ» с. Керес)**

Рассмотрено и согласовано:
Методическим советом
Протокол № 3 от 09.09.2025 г.
Председатель _____
Чуприна О.Н.

Утверждаю:
Директор школы - _____
Петренко Г.Н.
Приказ № 134 от 09.09.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Бокс

(наименование программы)

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(уровень)

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ
(направление)

1 год
(срок реализации программы)

Ванеев Андрей Александрович
(Ф.И.О. учителя, составившего программу внеурочной деятельности)

Керес, 2025 год

Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

– положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; – интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; – способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; – представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; – формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

– установка на здоровый образ жизни; – первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; – представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье. Обучающийся получит возможность для формирования: – понимания значения физической культуры в жизни человека; – первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; – представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий; – представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки; – выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой; – адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала; – устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности; – осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения; – осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

– принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на занятия и задачи по освоению двигательных действий; – принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную тренером, в учебном процессе; – принимать и учитывать методические указания тренкера в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации; – осуществлять контроль за техникой выполнения; – оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; – проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; – вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; Обучающийся получит возможность научиться: – вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности; – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий; – самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; – осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; – проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

– использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи упражнений ; – осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; – читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; – ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурной деятельности; – осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; – осуществлять синтез при составлении комплексов разминки подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; – устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами. Обучающийся получит возможность научиться: – осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; – осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий; – самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ; – анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей; – выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; – характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. Коммуникативные универсальные учебные действия Обучающийся научится: – строить тактические действия, взаимодействуя с партнёром и учитывая его реакцию на; – задавать вопросы для уточнения техники упражнений . Обучающийся получит возможность научиться: – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром; – адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Коммуникативные УУД

Обучающийся получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);

– учитывать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;

– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

Обучающийся научится:

– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; – ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; – характеризовать роль и значение, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; – раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; – характеризовать основные физические качества и различать их между собой. Обучающийся получит возможность научиться: – планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; – выявлять связь физической культуры с трудом.

Содержание учебного курса

Тема №1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - составная часть российской культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего физического развития российских людей, их подготовки к труду и защите Родины. Задачи физкультурного движения в России. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры. Комитеты по физической культуре и спорту как органы государственного руководства физической культурой и спортом в стране. Рост массового роста в России и достижений российских спортсменов. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Краткая характеристика спорта и пути его дальнейшего развития в данной физкультурной организации. Разрядные нормы и требования по боксу.

Тема №2. Краткий обзор состояния и развития бокса в России. Характеристика бокса. Значение и место его в российской системе физического воспитания. Основные наиболее характерные этапы развития бокса в России. Изменения в правилах соревнований и разрядных нормах в связи с ростом массовости, совершенствование спортивной техники и методики тренировки. Первые международные встречи российских спортсменов. Участие российских спортсменов в олимпийских играх, чемпионатах Европы, всемирных играх молодежи и других международных соревнованиях.

Тема №3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении; состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий боксом на организм занимающихся.

Тема №4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

Понятия о гигиене, гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся боксом; гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, гигиена жилища. Общая гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом. Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема №5. Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж. Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль как обязательное условие

правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях коллективов физической культуры. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Травмы в боксе и их профилактика. Общая характеристика в боксе: легкие, средние и тяжелые.

Причины травм. Внешние, зависящие от комплекса внешних условий, связанных с плохим состоянием инвентаря, несоответствием мест занятий санитарно-гигиеническим нормам, недостатками в организации, проведении занятий и методике обучения и тренировки, несоответствием места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, не четким или неквалифицированным судейством состязаний, пренебрежением средствами профилактики травм. Внутренние: недостаточная физическая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, нарушение режима тренировки, переутомление, перетренированность, перенапряжение, грубость боксеров во время учебнотренировочных боев или на соревнованиях, невыполнение правил применения запрещенных ударов. Перечень травм. Травмы верхних конечностей, пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щек, ушных раковин. Нокаут и его физиологическая характеристика. Предохранительные средства: зубной протектор, маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины, раковина, защищающая от случайных ударов ниже пояса, специальные бинты для сохранения кисти.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Общие меры по предупреждению травм: правильная организация и проведение занятий, составление расписания с учетом трудовой деятельности и общего режима сна, питания и отдыха; обеспечение занимающихся качественным инвентарем, тренировочным помещением, отвечающим санитарно-гигиеническим требованиям, наблюдение за состоянием здоровья и самочувствия спортсменов, ведение боксерами дневника самоконтроля, отстранение от занятий боксеров с недолеченными травмами, недопустимость пользования запрещенными приемами, грубого ведения боя с нанесением сильных ударов во время тренировок; правильное составление пар для учебных, условных и вольных боев; о расследование каждого случая травм, нахождение ее причины. Роль тренера в профилактике повреждений при занятиях боксом. Соблюдение дисциплины, проверка качества инвентаря, правильная организация и методика обучения и тренировки. Санитарно - гигиенических требований к занимающимся, к инвентарю, и оборудованию, совместная деятельность с врачом, личный пример, повседневная разъяснительная работа о профилактике травматизма.

Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Тема №6. Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания работоспособности и здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксеров и показатели

тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу.

Утомление как временное нарушение координации функций организма и снижения работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксеров.

Тема №7. Общие основы методики обучения и тренировки. Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Понятия о методах и дидактических принципах обучения. Их применение в занятиях бокс-клуба «Фанат». Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки боксеров. Роль систематической круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства. Планирование учебно-тренировочного процесса. Перспективное и годовое планирование. Задачи и содержание занятий по боксу в различные периоды тренировки.

Особенности учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы в периоды между соревнованиями (боями). Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксеров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп занимающихся.

Урок как основная форма организации и проведения занятий секции. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке. Разминка боксера, ее значение и содержание на тренировочных занятиях и соревнованиях. Ежедневная утренняя гимнастика боксера, ее содержание в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Тема №8. Техника, тактика и методика их совершенствования. Краткая характеристика показателей, определяющих спортивное мастерство боксера: техника, тактика, физическая и волевая подготовка. Взаимосвязь этих показателей в процессе подготовки боксера. Общая и специальная физическая подготовка, ее значение для достижения высокого спортивного мастерства. Средства и методы развития координации, быстроты, ловкости, силы и выносливости. Техника бокса. Классификация боксерских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защита от контрударов. Ложные действия и их применение. Тактика боя. Значение тактики в боксе. Подготовительные действия - подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки.

Тема №9. Общая и специальная физическая подготовка боксеров. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки боксеров. Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и метода их развития. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными и теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, булавами, обручами, на гимнастических снарядах, прыжки с разбега в длину и в высоту, толкание ядра и метание предметов. Подвижные и спортивные игры. Специальные упражнения в развитии ловкости и специальные упражнения, стоя на месте и на ходу. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч и теннис).

Тема №10. Планирование спортивной тренировки.

Роль четкого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки боксеров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсменов. Периодизация круглогодичной

тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периода. Документы текущего (годового) планирования и их содержание. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль.

Тематическое планирование

Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Физическая культура и спорт в России.	1	– Знакомятся с задачами физкультурного спорта в России	http://www.championat.com/boxing
Краткий обзор состояния и развития бокса в России.	1	– Знакомятся с характеристикой спорта	
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	– Знакомятся с особенностями строения и физиологией человека	
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	1	– Внутренняя среда организма. Постоянство внутренней среды организма.	
Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.	1	– Знакомятся с порядком врачебного контроля –	
Физиологические основы спортивной тренировки.	1	– Знакомятся с тренировкой, как процессом формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.	
Общие основы методики обучения и тренировки.	1	– Планирование учебно-тренировочного процесса.	
Техника,	8	– Общая и специальная физическая	http://boxind-point.ru/

тактика и методика их совершенствования.		подготовка, ее значение для достижения высокого спортивного мастерства. Средства и методы развития координации, быстроты, ловкости, силы и выносливости. Техника бокса.	
Общая и специальная физическая подготовка боксеров.	18	– Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными и теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, булавами, обручами, на гимнастических снарядах, прыжки с разбега в длину и в высоту, толкание ядра и метание предметов. Подвижные и спортивные игры.	http://www.championat.com/boxing
Планирование спортивной тренировки.	1	– Основные требования к планированию процесса тренировки боксеров.	
Итого:	34		

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, темы	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Техника безопасности по боксу. История создания бокса.	1	
2	Характеристика бокса. Значение и место его в российской системе физического воспитания.	1	
3	Краткие сведения о строении организма человека.	1	
4	Понятия о гигиене, гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи.	1	
5	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	
6	Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.	1	
7	Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.	1	
8	Фронтальная стойка. Перемещение во фронтальной стойки(полукруг)	1	1
9	Боевая стойка. Переход из боевой во фронтальную стойку.	1	1
10	Левый прямой удар из боевой и фронтальной стойки	1	
11	Левый прямой удар на шаг вперед .Левый прямой удар на шаг назад.	1	1
12	Левый прямой удар на шаг влево .Левый прямой удар на шаг вправо	1	1
13	Защита от левого прямого .Уклон вправо из фронтальной стойки	1	1
14	Защита от левого прямого Уклон вправо из боевой стойки	1	1
15	Разрядные нормы и требования по боксу.	1	1
16	Правый прямой удар из фронтальной стойки	1	1
17	Правый прямой удар с боевой стойки	1	1
18	Правый прямой удар на шаг вперед	1	1
19	Правый прямой удар на шаг назад	1	1
20	Правый прямой удар на шаг влево. Правый прямой удар на шаг вправо	1	1
21	Оказание первой помощи при получении отдельных травм.	1	1
22	Защита от правого прямого уклон влево из фронтальной стойки	1	1
23	Защита от правого прямого уклон влево из боевой стойки	1	1
24	Комбинированная защита от левого и правого прямого из фронтальной стойки	1	1
25	Комбинированная защита от левого и правого прямого из фронтальной стойки	1	1
26	Комбинированная защита от левого и правого прямого из боевой стойки	1	1
27	Упражнения в парах. (Пятнашки на ногах) из боевой и фронтальной стойки	1	1
28	Упражнения в парах боевая стойка, передвижения вперед и назад	1	1
29	Упражнения в парах боевая стойка, передвижение вперед – назад – влево - вправо	1	1

30	Отдых, упражнения на расслабление мышц.	1	1
31	Левый боковой удар из фронтальной стойки. Левый боковой удар из боевой стойки	1	1
32	Спарринги.	1	1
33	Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное)	1	
34	Промежуточная аттестация	1	1
	Итого:	34	27

Критерии и нормы оценивания

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений (входной, промежуточные и итоговые контроли).

Описание контрольных тестов – упражнений по боксу Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

1. Челночный бег 3*10 м. В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2. Прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3. Сгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

4. Толчок набивного мяча руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Список литературы для обучающихся

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др.-3-е изд., стереотип.-М.:Советский спорт,2009.-72с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
4. Иванов И.И. Уроки бокса. Методическое пособие. Издание 2-е, исправленное и дополненное. М., Воениздат, 1973.
5. Все о боксе/ Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Петров М.Н. Бокс: техника, техника, тренировка: практическое пособие/ Максим Петров. - Минск: Харвест, 2016.- 208с.