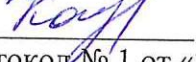


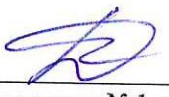
государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский казачий кадетский корпус»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6
к ООП ООО ГБОУ «Самарский
казачий кадетский корпус»


«РАССМОТРЕНА»
на заседании МО учителей основного
и среднего общего образования


/Кожухова Т.В./
Протокол № 1 от «26» августа 2024 г.

«ПРОВЕРЕНА»
заместителем директора по УМР


/Дубовая А.Ю./
Протокол №1 от «26» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНА»
приказом директора ГБОУ «Самарский
казачий кадетский корпус»


/Синявский С.И./
Приказ № 113 от «30» августа 2024 г.

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Бокс»

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: кружок

Класс: 5-9

Срок реализации: 1 год

Составители: учителя основного и среднего общего образования

Самара, 2024

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Бокс»
основное общее образование (5-9 класс)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус».
- Плана внеурочной деятельности ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус» (классы некадетской направленности).
- Рабочей программы воспитания ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус».
- авторской программы: Учебная программа «Бокс» для учреждений дополнительного образования Автор-сост. И.Д.Свищев и др. - М.: Советский спорт, 2003.

Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности «Бокс».

укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития, овладения первоначальными навыками вида спорта бокс, формирования моральных и волевых качеств.

Поставленная цель обеспечивается решением **следующих задач:**

1. Образовательные задачи спортивно-оздоровительного этапа (СО) - вовлечение максимального числа детей, подростков и взрослых в систему спортивной подготовки по боксу; укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся; формирование стойкого интереса к боксу;

2. Воспитательные задачи этапа начальной подготовки (НП) - воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость, координация движения); изучение базовой техники бокса.

3. Развивающие задачи подготовки в учебно-тренировочных группах (УТ) отвечающим основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Место изучения курса внеурочной деятельности «Бокс» в учебном плане.

Курс внеурочной деятельности «Футбол» изучается на уровне основного общего образования с 5 по 9 классы включительно. Общее количество времени составляет 34 часа (1 раз в неделю).

Содержание курса внеурочной деятельности «Бокс».

Раздел 1. Основы знаний о боксе, физической культуре, техника безопасности, первая медицинская помощь при травме в боксе, здоровый образ жизни.

1

Историю развития бокса в России, имена выдающихся спортсменов по боксу. Основы правильного питания и здорового образа жизни. Способы предупреждения и оказания первой медицинской помощи при типичных в боксе травмах.

2

Технику безопасности на уроках бокса в спортзале. Рассказ показ и подписи в журналах Правила разрешенных и запрещенных мест нанесения ударов в боксе.

3

Название боксерского инвентаря. Разновидности стоек в боксе.

Название разновидностей ударов в боксе. Первоначальные элементы техники бокса.

4

Техника двух и трёх ударных комбинаций из прямых ударов в голову (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Техника ударов в голову и защита от них.

Техника ударов снизу в туловище.

5

Элементы техники бокса и ее совершенствование. Техника тактическая подготовка и ее совершенствование.

1 - в процессе занятий

Раздел 2.

Первоначальные элементы бокса: левосторонняя стойка, правосторонняя стойка, прямая стойка, передвижения в перед, назад, влево, в право. Расположение рук в боевой стойке. Смена стоек.

7

Изучение: левосторонняя стойка, правосторонняя стойка, прямая стойка, передвижения в перед, назад, влево и в право. Расположение рук в боевой стойке. Двигательные действия в боксе и разнообразные сочетания шагов.

8

Передвижения с прямыми ударами по залу: левосторонней стойке, правосторонней стойке, в прямой стоке вперед, прямые удары на отходе. Двигательные действия в боксе, комбинированные и разнообразные сочетания шагов. Повторение предыдущей темы урока: расположение рук в боевой стойке, смена стоек.

9

Прямые удары и самые простые защиты – нырок влево и вправо, отбив, оттяжка назад, блокаж, выполнение стоя на месте в парах. Повторение предыдущей темы урока: расположение рук в боевой стойке, смена стоек.

10

ОРУ. Повторение: в движении простые защиты – нырок влево и вправо, отбив, оттяжка назад, блокаж, выполнение стоя на месте в парах.

11

ОРУ. Игровой день - спортивные игры (по выбору).

12

Совершенствование передвижения – шаги и скачки комбинированные и разнообразные сочетания шагов и скачков.

Повторение предыдущей темы урока: : в движении защиты – нырок, отбив, оттяжка назад, блокаж, выполнение стоя на месте или в движении в парах.

13

ОРУ. Изучение прямых ударов левой, правой в голову и туловище в имитационных упражнениях (на лапах). Повторение предыдущей темы урока: передвижения – шаги и скачки (удлиненные и убыстренные шаги), комбинированные и разнообразные сочетания шагов и скачков

14

Обучение прямому левой в голову и вариантам защит. Повторение предыдущей темы урока: нанесение прямых ударов левой, правой в голову и туловище в имитационных упражнениях (на лапах).

15

Обучение прямому удару правой в голову и вариантам защит. Повторение предыдущей темы урока: нанесение прямых ударов левой, правой в голову и туловище в имитационных упражнениях (на лапах).

16

Текущий контроль. Совершенствование прямых ударов левой и правой в голову и вариантам защит.

17

ОРУ. Игровой день - спортивные игры (по выбору).

18

Обучение подготовительным действиям с помощью ложного шага вперёд и ответной контратаке прямым левой в голову. Повторение предыдущей темы урока: нанесение прямых ударов левой, правой в голову и туловище в имитационных упражнениях (на лапах).

19

Легкая круговая тренировка

Раздел 3. Изучение и совершенствование двух и трёх ударных комбинаций из прямых ударов в голову.

20

Изучение двух- и трёх ударных комбинаций из прямых ударов в голову. (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Повторение предыдущей темы урока: передвижения – шаги и скачки (удлиненные и убыстренные шаги), комбинированные и разнообразные сочетания шагов и скачков.

21

Повторение выполнения двух- и трёх- ударных комбинаций из прямых ударов в голову в движении. (одиночных, двойных и серий) и защит от них. ОФП.

22

Совершенствование двух- и трёх ударных комбинаций из прямых ударов в голову в движении (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Комбинированные и разнообразные сочетания шагов и скачков.

23

ОРУ. Игровой день - спортивные игры (по выбору).

24

Обучение двух- ударной комбинации: прямые правой в туловище –левой в голову. Повторение предыдущей темы урока: передвижения – шаги и скачки (удлиненные и убыстренные шаги), комбинированные и разнообразные сочетания шагов и скачков.

25

Повтор предыдущего урока прямые правой в туловище –левой в голову. Обучение вариантам ответного прямого удара правой в голову. ОФП

26

Совершенствование двух- ударной комбинации: прямые правой в туловище –левой в голову. Вариантов ответного прямого правой в голову и элементов защит. ОРУ.

27

Обучение прямому правой голову и туловище во встречной контратаке

28

Повтор предыдущего урока правой голову и туловище во встречной контратаке с разнообразными сочетаниями шагов и скачков.

29

Совершенствование прямых ударов в атаке и контратаке с элементами защит.

Раздел 3. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

Обучение боковому удару левой голову в имитационных упражнениях (на лапах). Обучение боковым ударам по туловищу и вариантам защит

31

Повторение подготовительных упражнений для удара с боку левой голову «крюка» (кроше). Передвижения – шаги и скачки (удлиненные и убыстренные шаги), комбинированные и разнообразные сочетания шагов и скачков.

32

Совершенствование бокового левой в голову и вариантов защит с удлиненными и убыстренными шагами. Комбинирования и разнообразия сочетания шагов. ОФП.

33

Обучение боковому правой в голову и вариантам защит. Обучение боковым ударам по туловищу и вариантам защит.

34

Повторение подготовительных упражнений для удара с боку правой в голову «крюка» (кроше). Передвижения – шаги и скачки (удлиненные и убыстренные шаги), комбинированные и разнообразные сочетания шагов и скачков.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Бокс» на уровне основного общего образования.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

1. определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
 - перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

1. осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Личностные результаты обучения:

- позитивная самооценка своих положительных эмоций от процесса освоения двигательных действий.
- участие в спортивных мероприятиях.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

- основные понятия, термины бокса,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,

- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов рефери в ринге

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

Оценка достижения планируемых результатов:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Бокс» на уровне основного общего образования.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Бокс – как вид спорта. Техника безопасности на занятиях.	2
2	Основные положения боксера в бою (боксерская стойка, передвижение по рингу, боевая дистанция).	2
3	Прямой удар левой в голову и защите от него с помощью подставки ладони правой руки	2
4	Контрудар прямой левой в голову и защита уходом назад	
5	Прямой удар левой в туловище; защита от него подставкой левой руки; защита уклоном от прямого удара левой в голову	2
6	Повторный прямой удар левой-левой в голову, защита отбивом правой ладонью влево	2
7	Прямой удар правой в голову; защита уходом вправо с поворотом направо	2
8	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2
9	Повторный прямой удар левой в голову – левой в туловище и защите подставкой от прямого удара правой в голову	2

10	Повторный прямой удар: левой в туловище – и защита от него.	2
11	Круговая тренировка.	2
12	Повторение пройденного материала	2
13	Повторение пройденного материала, подготовка к спаррингам	
14	Работа в парах (Спарринги)	2
15	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	2
16	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	2
17	Работа в парах (Спарринги)	2
18	Контратака двойными прямыми ударами, совершенствование ранее изученной техники	2
19	Серия прямых ударов (в атаке), контратака двойными прямыми ударами	2
20	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2
21	Серия прямых ударов и защита от них	2
22	Серия прямых ударов и защита от них	2
23	Работа в парах (Спарринги)	2
24	Проверка усвоения пройденного материала	2
25	Устранение основных ошибок в действиях	2
26	Круговая тренировка	2

27	Выход из угла и от канатов ринга	2
28	Выход из угла и от канатов ринга	2
29	Круговая тренировка	2
30	Навыки ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке	2
31	Навыки ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке	2
32	Маневрирование как тактическое действие	2
33	Маневрирование как тактическое действие	2
34	Практическое применение умений в условных боях	2
35	Обучение «ложным» действиям	2
36	Маневрирование и обманные действия	2
37	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2
38	Совершенствование техники одиночных и двойных прямых ударов и защит от них	
39	Работа в парах(Спарринги)	2
40	Удар снизу левой в голову. Защита от него.	2
41	Удар снизу левой в туловище и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	2
42	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	2
43	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2

44	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	2
45	Совершенствование техники ударов снизу в сочетании с прямыми ударами	2
46	Проверка усвоения ударов снизу и защита от них	2
47	Боковой удар левой в голову и защита от него	2
48	Защита нырком от бокового удара левой в голову	2
49	Работа в парах (Спарринги)	2
50	Устранение основных ошибок в действиях	2
51	Боковой удар левой в туловище	2
52	Боковой удар правой в голову и защита от него	2
53	Боковой удар правой в голову и защита от него	2
54	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2
55	Проверка усвоения боковых ударов и защиты от них	2
56	Совершенствование выходов из угла и от канатов ринга	2
57	Работа в парах (Спарринги)	2
58	Противодействие партнерам, боксирующим в правосторонней стойке. Тактика боя против левши.	2
59	Совершенствование ложных действий (финтов), прямых ударов, контрударов и защит от них	2
60	Работа в парах (Спарринги)	2

61	Совершенствование ложных действий, ударов снизу, контрударов и защит от них	2
62	Совершенствование ложных действий, боковых ударов, контрударов и защит от них	2
63	Совершенствование средств разведки (ложных атак и ложных открытий), прямых ударов, ударов снизу и боковых контрударов и защит от них	2
64	Развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя	2
65	Развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя	2
66	Работа в парах (Спарринги)	2
67	Круговая тренировка	2
68	Работа в парах (Спарринги)	2
69	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2
70	Исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на соревнованиях	2
71	Работа в парах (Спарринги)	2
72	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2
73	Круговая тренировка	2
74	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2
75	Исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на соревнованиях	2

76	Работа в парах (Спарринги)	2
77	Подведение итогов учебного года	2

Список литературы

1. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
3. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
4. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
5. Виленский, Туревский, Торочкова: Физкультура. 5 - 7 классы. Учебник. ФГОС, Просвещение, 2016 г.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» , / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
8. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.