

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Вилуйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»  
муниципального района «Вилуйский улус (район)» РС (Я)

«ПРИНЯТО»  
на педагогическом совете  
«31» августа 2022 г.  
Протокол № 7



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
Нифонов В.В.  
«31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАптиРОВАННАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БОКС»  
для детей и подростков с ОВЗ

(срок реализации 1 год)

Составители:  
Тренер-преподаватель по боксу  
Афанасьев Ариян Никифорович

г. Вилуйск, 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа «Бокс» для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья 7-18 лет имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа является модифицированной, составлена на основе Типовой программы «Бокс» для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с ОВЗ и инвалидами (под редакцией Сладковой Н.А., Борисовской С.А. и др.) в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом МБУ ДО «ДЮСШ» (далее – ДЮСШ).

*Актуальность программы и педагогическая целесообразность.*

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с ОВЗ.

Программа обеспечивает социализацию детей с ОВЗ в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально значимой деятельности.

Благодаря программе дети с ОВЗ получают возможность удовлетворения потребности в занятиях боксом. Занятия детей данной категории боксом, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращать веру в собственные силы. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс физической реабилитации и социальной адаптации.

Формы, методы и средства обучения и спортивной подготовки в ходе реализации программы адаптированы к физическим и психическим возможностям детей.

Новизна программы заключается в том, что она разработана с учетом физических и психофизических возможностей детей с различными заболеваниями, их функциональными возможностями; используемые средства направлены на укрепление и развитие сохраненных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

Целью программы является привлечение максимально возможного количества детей с отклонениями в состоянии здоровья к систематическим занятиям боксом, их самореализация посредством бокса, повышение их качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

В процессе занятий боксом тренер-преподаватель решает следующие задачи:

1. Обучение комплексу специальных знаний, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков по боксу, развитие и совершенствование двигательных качеств.

2. Укрепление здоровья, повышение работоспособности и функциональных возможностей организма. Дифференцированная коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики в зависимости от характера и степени выраженности дефекта, повышение психоэмоционального тонуса, профилактика и предупреждение вторичных отклонений.

3. Воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств, профилактика асоциального поведения. Формирование понятий физического и психического здоровья, навыков здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям боксом, осознанного отношения к выполнению физических упражнений.

**Отличительной особенностью** данной программы является её коррекционная направленность и ориентированность на детей с ОВЗ. В данной программе удельный вес объема общей физической подготовки увеличен на 10 %, по сравнению с удельного весом объема общей физической подготовки здоровых детей. Это связано с тем, что данной категории детей необходимо дать больше часов для физического развития и коррекции дефекта.

В ДЮСШ в работе с детьми, имеющими ОВЗ и детьми инвалидами особое внимание уделяется коррекционно-оздоровительному этапу, который имеет спортивно-оздоровительное направление.

Основные задачи физкультурно-коррекционного этапа при занятиях:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

**Объем программы:** Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет, общее количество часов:

Группа	Количество часов	Недель в году
СОГ	144	36

**Сроки реализации программы.** Программа предусматривает подготовку учащихся в течение 1 года.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной программы, 7-18 лет.

Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции детей с ОВЗ, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

В группу зачисляются дети, имеющие ОВЗ, желающие заниматься боксом и допущенные врачом. В учебно-тренировочном процессе тренер осуществляет дифференцированный личностно-ориентированный подход.

**Формы и режим занятий.**

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки).

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Макс. кол-во уч. час. / нед.	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец уч. года
		Кол-во	Кол-во	
1 год	7	5	4	Выполнение нормативов ОФП, СФП

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Критерии оценки деятельности тренера на этапе СОГ:

- стабильность состава учащихся;
- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств учащихся;
- освоение основ техники выполнения приемов в боксе, навыков гигиены и самоконтроля,
- умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать.

К окончанию обучения на этапе СОГ занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу двигательных умений и навыков по боксу;
- повысить уровень физических качеств;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям боксом;
- самостоятельно выполнять задания тренера;
- выполнить нормативы по ОФП, ТТП.

**Способы определения результативности:**

- тестирование общей и специальной физической подготовленности обучающихся;
- результаты выступлений в соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации программы** – промежуточное и итоговое тестирование.

### Контрольные-переводные нормативы

№	Наименование упражнений	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (сек.).	45	35
2	Челночный бег 3x10м	45 с	35 с
3	Прыжок в длину с места (см).	80 см	95 см
4	Подтягивание на перекладине (для юношей 11 лет и старше)	-	3
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для мальчиков до 11 лет и девочек)	-	3
6	Поднимание туловища и положения лежа, колени согнуты	5	8

### Учебно-тематический план на 36 нед. учебно-тренировочных занятий (час.)

	Содержание	Часы
<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>		
1.	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	1
2.	История развития бокса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1
3.	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	2
4.	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.	2
5.	Краткие сведения о технике бокса.	2
	<b><u>Итого:</u></b>	<b>8</b>
<b><u>Практическая подготовка</u></b>		
1.	Общая физическая подготовка	71
2.	Специальная физическая подготовка	35
3.	Технико-тактическая подготовка	23
4.	Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы	4
5.	Медицинский контроль	3
	<b><u>Итого:</u></b>	<b>136</b>
	<b><u>Всего:</u></b>	<b>144</b>

## Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Кол-во часов	Дата проведения	
					план	факт
1.	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности во время занятий по боксу.	Разминочный бег. ОРУ. Обучения правил в боксе.	Ознакомление с тренировочным процессом. ТБ и ПБ в объекте.	2	08.09	
2.	Краткий обзор развития бокса в России и за рубежом	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения бой с тенью.	Знакомство со своим уровнем спортивной подготовленности.	2	12.09	
3.	Техника безопасности во время работы в спарингах	Разминочный бег. ОРУ. Общефизическая подготовка. Заминочный бег, бой с тенью.	Правильная работа со своим весом тела, работа корпусом.	2	15.09	
4.	Травмы в боксе и их профилактика	ОРУ. Длительный бег (кросс). Заминочный бег.	Умение правильно дышать и ознакомление с темпом бега	2	19.09	
5.	Личная гигиена	Разминочный бег с капой. ОРУ. ПУ. Заминочный бег.	Правильно дышать, держать корпус, упорядочить работу рук и ног.	2	22.09	
6.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Футбол с теннисным мячом.	Правильная работа со своим весом тела	2	26.09	
7.	Физиология человека	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Заминочный бег.	Правильно дышать, держать корпус, упорядочить работу рук и ног	2	29.09	
8.	Стиль и манера ведения боя выдающихся боксеров России, Европы и мира.	Разминочный бег. ОРУ. Техника (ближнего, среднего) боя. Планка, прыжки на скакалке.	Управлять эмоциями во время боя, сохранять холоднокровье, сдержанность, рассудительность	2	03.10	
9.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Футбол с теннисным мячом. Заминочный бег.	Правильно дышать, упорядочить работу ног, развитие ловкости и скорости.	2	06.10	

10.	Правила соревнований по боксу	ОРУ. Длительный бег. Пятнашки. Заминочный бег.	Умение слушать и исполнять задания тренера	2	10.10	
11.	Физиологические основы бокса	ОРУ. Длительный бег. Комплекс силовых упражнений на ноги. Заминочный бег.	Правильная работа со своим весом тела	2	13.10	
12.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Футбол с теннисным мячом. Заминочный бег.	Правильно дышать, упорядочить работу ног, развитие ловкости и скорости.	2	17.10	
13.	Психологическая подготовка боксера	Разминочный бег. ОРУ. Работа в парах пятнашки. Работа со снарядами. Заминочный бег.	Управлять эмоциями во время боя, сохранять холоднокровье, сдержанность, рассудительность	2	20.10	
14.	Тактика в боксе	Разминочный бег. ОРУ. Работа в парах «спарринг». Заминочный бег.	Планировать и изучить ход боя, подстраивать под себя.	2	24.10	
15.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Футбол с теннисным мячом. Заминочный бег.	Правильно дышать, упорядочить работу ног, развитие ловкости и скорости.	2	27.10	
16.	Спортивные снаряды и их назначение	Разминочный бег. ОРУ. Работа на снарядах. Заминочный бег.	Груша каплевидная. Пунктбол. Пневмогруша (скоростная). Напольная.	2	31.10	
17.	Тактика в боксе	Разминочный бег. ОРУ. Работа в парах «спарринг». Заминочный бег.	Планировать и изучить ход боя, подстраивать под себя.	2	03.11	
18.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Футбол с теннисным мячом. Заминочный бег.	Правильно дышать, упорядочить работу ног, развитие ловкости и скорости.	2	07.11	
19.	Стойка боксера	Разминочный бег. ОРУ. Бои с тенью. Работа на лесенке. Заминочный бег.	наиболее удобное расположение тела, принимаемое боксером непосредственно перед противником с целью предстоящего выполнения какого-либо действия или	2	10.11	

			действий, связанных с защитой или нападением			
20.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Футбол с теннисным мячом. Заминочный бег.	Правильно дышать, упорядочить работу ног, развитие ловкости и скорости.	2	14.11	
21.	Прямой удар левой	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах. Заминочный бег.	Совершенствование прямых ударов передней рукой, джеб.	2	17.11	
22.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Футбол с теннисным мячом. Заминочный бег.	Правильно дышать, упорядочить работу ног, развитие ловкости и скорости.	2	21.11	
23.	Прямой удар левой	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах. Заминочный бег.	Совершенствование прямых ударов передней рукой, джеб.	2	24.11	
24.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Футбол с теннисным мячом. Заминочный бег.	Правильно дышать, упорядочить работу ног, развитие ловкости и скорости.	2	28.11	
25.	Прямой удар правой	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах. Заминочный бег.	Совершенствование прямых ударов второй рукой (кросс).	2	01.12	
26.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Футбол с теннисным мячом. Заминочный бег.	Правильно дышать, упорядочить работу ног, развитие ловкости и скорости.	2	05.12	
27.	Прямой удар правой	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах. Заминочный бег.	Совершенствование прямых ударов второй рукой (кросс).	2	08.12	
28.	Кросс 10км, беговые упражнения	ОРУ. Кросс. Работа на лесенке. Заминочный бег.	Работа над выносливостью, правильное постановка дыхания.	2	12.12	
29.	Прямые удары левой и правой	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах. Заминочный бег.	Совершенствование прямых ударов первой и второй рукой.	2	15.12	
30.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Регби. Заминочный бег.	Правильно дышать, упорядочить работу рук и ног, развитие скоростно- силовых качеств, ловкости.	2	19.12	
31.	Прямые удары	Разминочный бег.	Совершенствование	2	22.12	



	левой и правой	Бои с тенью. Работа на снарядах. Заминочный бег.	прямых ударов первой и второй рукой.			
32.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Регби. Заминочный бег.	Правильно дышать, упорядочить работу рук и ног, развитие скоростно- силовых качеств, ловкости.	2	26.12	
33.	Прямые удары при движении	Разминочный бег. Бои с тенью с парами. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Совершенствование ухода в сторону с ударом (сайстеп)	2	29.12	
34.	Кросс 10км, беговые упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Заминочный бег.	Максимальное использование скоростно- выносливых качеств при беге	2	12.01	
35.	Прямые удары при движении	Разминочный бег. Бои с тенью с парами. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Правильная работа со своим весом тела. Совершенствование ухода в сторону с ударом (сайстеп)	2	14.01	
36.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Регби. Заминочный бег.	Правильно дышать, упорядочить работу рук и ног, развитие скоростно- силовых качеств, ловкости.	2	17.01	
37.	Боковой удар левой рукой	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Совершенствование боковых ударов (хук), Хук в голову, хук в туловище.	2	16.01	
38.	Кросс 10км, беговые упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Заминочный бег.	Максимальное использование скоростно- выносливых качеств при беге	2	19.01	
39.	Работа со снарядом, отработка на лапах	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Правильное постановка ударов, отработка силы удара и скорости удара.	2	23.01	
40.	Боковой удар левой рукой	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Совершенствование боковых ударов (хук), Хук в голову, хук в туловище.	2	26.01	
41.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Регби.	Правильно дышать, упорядочить работу рук и ног, развитие	2	30.01	

		Заминочный бег.	скоростно- силовых качеств, ловкости.			
42.	Боковые удары правой рукой	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Совершенствование боковых ударов (хук), Хук в голову, хук в туловище.	2	02.02	
43.	Боковой удар правой рукой	Разминочный бег. ОРУ. Статические упражнения на мышцы брюшной полости. Заминочный бег, УГ.	Укрепление статических мышц	2	06.02	
44.	Учебно-тренировочные и вольные бои	Разминочный бег. ОРУ. Учебно-тренировочные бои (спарринг). Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Правильное постановка ударов, отработка ударов, наклонов, финтов.	2	09.02	
45.	Работа со снарядом, отработка на лапах	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Постановка правильности ударов. Работа на скорость удара.	2	13.02	
46.	Кросс 10км, беговые упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Заминочный бег.	Максимальное использование скоростно-выносливых качеств при беге	2	16.02	
47.	Учебно-тренировочные и вольные бои	Разминочный бег. ОРУ. Учебно-тренировочные бои (спарринг). Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Работа над правильной техникой бега	2	20.02	
48.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Футбол с теннисным мячом. Заминочный бег.	Правильно дышать, упорядочить работу ног, развитие ловкости и скорости.	2	27.02	
49.	Боковые удары левой и правой	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Совершенствование боковых ударов (хук), Хук в голову, хук в туловище.	2	02.03	
50.	Кросс на 15км, беговые упражнения	Длительный бег. ОРУ. Специальные беговые	Максимальное использование скоростно-выносливых качеств	2	06.03	

		упражнения. Заминочный бег, УГ.	при беге			
51.	Боковые удары в движении	ОРУ. Длительный бег. Общефизическая подготовка. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	09.03	
52.	Учебно-тренировочные и вольные бои	Разминочный бег. ОРУ. Учебно-тренировочные бои (спарринг). Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Правильное постановка ударов, отработка ударов, наклонов, финтов.	2	13.03	
53.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Футбол с теннисным мячом. Заминочный бег.	Правильно дышать, упорядочить работу ног, развитие ловкости и скорости.	2	16.03	
54.	Боковые удары в движении	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Совершенствование боковых ударов (сайстеп), Хук в голову, хук в туловище.	2	20.03	
55.	Прямой удар правой в голову	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Совершенствование боковых ударов (хук), Хук в голову.	2	23.03	
56.	Кросс 10км, пяточками руками.	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Заминочный бег.	Максимальное использование скоростно-выносливых качеств при беге	2	27.03	
57.	Прямой удар левой и правой в голову	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Совершенствование прямых ударов кросс, джеб.	2	30.03	
58.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Футбол с теннисным мячом. Заминочный бег.	Правильно дышать, упорядочить работу ног, развитие ловкости и скорости.	2	03.04	
59.	Прямой удар левой и правой в корпус	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Совершенствование прямых ударов кросс, джеб.	2	06.04	
60.	ОФП. Тренировка в	Разминочный бег. ОРУ.	Укрепление мышц за счет тяжёлой	2	10.04	

	тренажерном зале	ОФП на тренажерном зале. Заминочный бег.	физической нагрузки.			
61.	Прямой удар левой и правой в корпус	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Совершенствование прямых ударов кросс, джеб.	2	13.04	
62.	Боковой удар левой и правой в голову	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Совершенствование боковых ударов (хук), Хук в голову.	2	17.04	
63.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Футбол. Заминочный бег.	Правильно дышать, упорядочить работу рук и ног	2	20.04	
64.	ОФП. Тренировка в тренажерном зале	Разминочный бег. ОРУ. ОФП на тренажерном зале. Заминочный бег.	Укрепление мышц за счет тяжёлой физической нагрузки.	2	24.04	
65.	Боковые удары левой и правой рукой в голову	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Совершенствование боковых ударов (хук, сайстеп), Хук в голову.	2	27.04	
66.	Развитие скоростно-силовых качеств, круговая тренировка	ОРУ. Переменный бег. Круговая тренировка (мин. работы мин. отдыха 10 станций). Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела, работа над выносливостью.	2	04.05	
67.	Боковые удары левой и правой рукой в корпус	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Совершенствование боковых ударов (хук), Хук в голову и в корпус.	2	08.05	
68.	ОФП. Игровая	Разминочный бег. ОРУ. Регби. Заминочный бег.	Упорядочить работу рук и ног, работа над выносливостью.	2	11.05	
69.	Боковые удары левой и правой рукой в корпус	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Совершенствование боковых ударов (хук), Хук в голову и корпус.	2	15.05	
70.	ОФП. Тренировка в тренажерном зале	Разминочный бег. ОРУ. ОФП на тренажерном зале. Заминочный бег.	Укрепление мышц за счет тяжёлой физической нагрузки.	2	18.05	

71.	Удары снизу левой и правой рукой в голову	Разминочный бег. Бои с тенью. Работа на снарядах (работа на лапе). Заминочный бег.	Совершенствование ударов снизу (апперкот).	2	22.05	
72.	Сдача контрольных нормативов	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.		2	25.05	
				<b>144 ч.</b>		