АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИНЯТО
на заседании
методического совета
МУДО «ЦДО»
протокол от «25» 05 2026 г.
№ 9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ЦДО»
_____ А.В. Котлячков
«__» _____ 2026 г.
Приказ от 26.05.26 № 241

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс»

Возраст учащихся 7-17 лет
Срок реализации 4 года

Автор-составитель:
Савин Александр Николаевич
педагог дополнительного образования

Саратов 2026 г.

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа способствует развитию интеллекта учащихся, их морально-волевых и нравственных качеств, подготовке молодого человека, умеющего жить в современных социально-экономических условиях, компетентного, мобильного, готового к защите Отечества.

Бокс - один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что она способствует достижению национальной цели «Реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности». Данная цель определена в Указе Президента РФ от 07.05.2024 N 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию учащихся, формированию стойкого интереса к занятиям спортом, развитию и совершенствованию физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), формированию физических и нравственных качеств. Занятия по программе «Бокс» содействуют развитию навыков двигательной активности и эмоциональной саморегуляции. Учебно-тренировочное занятие учит юного боксёра подготовить себя к различным нагрузкам, а также - как распределить силы, умению анализа и синтеза, выделять суть явления, объекта, видеть причину и прогнозировать последствия, систематизировать информацию и строить целостную картину ситуации. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми навыков самозащиты и хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности подростка, поощрению творческого начала в каждом учащемся.

Возрастные особенности учащихся

Программа разработана для детей 7-17 лет. Программа составлена с учетом возрастных особенностей младшего, среднего и старшего школьного возраста, в котором дети отличаются постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость. В этом возрасте ребята склонны постоянно мериться силами, готовы соревноваться буквально во всем, поэтому, обучаясь по программе «Бокс» они смогут проявить себя во многих необходимых для них качествах. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности. Опыт передовых коллективов физической культуры свидетельствует о том, что при четкой организации работы спортивные секции являются основной базой привлечения к регулярным занятиям избранным видом спорта детей и подростков различных категорий. Младший школьный возраст (7-9 лет) – наиболее “спокойный” в развитии ребенка. Он характеризуется умеренными темпами роста, плавностью развития, постепенностью изменения структур и функций. Средний школьный, или подростковый, возраст (10-12 лет) – характерен тем, что в этом возрасте происходит резкий скачок в развитии, переводящий организм в качественно новое состояние. Юношеский возраст (13-15 лет) - организм подростка в этом возрасте очень реактивен, моментально отвечает на тренировочные воздействия приспособительными перестройками. Юниорский возраст (16-17 лет) – характерен тем, что с достижением его верхней границы обычно заканчивается формирование организма, большинство его функций достигают максимума развития. Так как программа рассчитана на разный возраст учащихся, все учебные группы будут формироваться в соответствии с возрастными особенностями учащихся и разделены по возрасту: 1 группа – юноши младшего возраста (7-9 лет), 2 группа – юноши среднего возраста (10-12 лет), 3 группа – юноши старшего возраста (14-15 лет), 4 группа- юниоры (16-17) лет.

Срок реализации программы – 4 года. Данная программа предусматривает огромное количество элементов теории и практики, что обуславливает столь широкий диапазон возраста учащихся. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Занятие строится по принципу перехода от простого к сложному

Объем программы: для группы первого года обучения - 144 часа, второго года обучения – 144 часа, второго года обучения (для группы

спортивного совершенствования) – 216 часов, третьего и четвертого года обучения – по 216 часов.

Занятия по программе проводятся в специализированном зале бокса МУДО «ЦДО». Учебный план составлен исходя из учебной нагрузки 4 часа в неделю для первого года обучения и 6 часов в неделю для второго, третьего и четвёртого года обучения. Специальных требований к знаниям учащихся при приеме в объединение по боксу нет.

Наполняемость группы 1-го года обучения: 12-15 человек, 2-го года обучения 10-12 человек, 3-го и 4-го года обучения 8-10 человек.

Продолжительность занятия – 45 минут, перерыв между занятиями в группе 10 минут. Перерыв между занятиями групп составляет 15 минут.

Форма обучения – очная. При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предусматривается на время массовых заболеваний и других обстоятельств, исключающих очное обучение детей. Основные элементы системы ЭО и ДОТ, используемые в работе: цифровые образовательные ресурсы, размещённые на официальном сайте МУДО «ЦДО», электронная почта. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением ЭО и ДОТ для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Формы организации обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Формы занятий по боксу определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры соревнований разных уровней, анализы соревнований.

Основными нормативными документами, положенными в основу образовательной программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 30.04.2026) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р и об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21» «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 года № 545-Пр «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования»;

- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования».

1.2. Цель, задачи

Цель: Формирование физической культуры личности учащихся в процессе овладения основами бокса, удовлетворение потребности в крепком здоровье и ведении здорового образа жизни.

Достижению поставленной цели способствуют следующие задачи:

1. Формировать умения в организации занятий физической культурой.
2. Развивать двигательные навыки за счёт изучения двигательных действий. Использование их в качестве средств укрепления организма.
3. Формировать основы индивидуального здорового образа жизни.
4. Формировать и развивать функциональные возможности организма.
5. Формировать и развивать базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП и СФП.
6. Формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Патриотическое воспитание подрастающего поколения

1.3 Планируемые результаты:

После первого года обучения учащиеся должны:

Знать:
-правила техники безопасности;
-гигиену, закаливание, режим боксёра

Уметь:
- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;

Овладеть:
- знаниями и навыками основы техники бокса;
- элементами акробатики и гимнастики.

Предметные результаты:
Учащийся должен знать: правила техники безопасности при работе в зале, на ринге и тренировочных снарядах, теорию передовых методик бокса, правильный рацион питания и режим боксера, специальные термины бокса, историю бокса, порядок и технику выполнения разминочных и основного этапа тренировочных упражнений.
Учащийся должен уметь: следовать инструкциям техники безопасности при выполнении элементов бокса, выделять и контролировать безопасное

пространство для исполнения элементов, самостоятельно выполнять элементы бокса, держать дистанцию во время боя.

Метапредметные результаты:
Учащийся должен уметь: применять коммуникативные навыки по отношению к соперникам.

Личностные результаты:
Учащийся должен уметь: сдерживать себя в негативных ситуациях, правильно применять упражнения на развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость).

После второго года обучения учащиеся должны:

Понимать необходимость физических упражнений для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать:
- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;
- о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;
Уметь:
- выполнять страховку и самостраховку;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках
- самостоятельно выполнять общефизические упражнения;
- выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
- выполнить на оценку передвижения, удары, защиты;
- выполнить игровые упражнения.
Овладеть:
- знаниями и навыками в организации и проведении соревнований.

Предметные результаты:

Учащийся должен знать: правила техники безопасности при работе в зале и на ринге, основы техники современного боя и тактики ведения бокса, комплекс упражнений на всестороннюю физическую подготовку, методы укрепления здоровья за счёт повышения двигательной активности и правильного распорядка дня, порядок и технику выполнения упражнений.
Учащийся должен уметь: вести бой во всех дистанциях (ближние, дальние), уделять особое внимание формированию правильной техники исполнения упражнений.

Метапредметные результаты:

Учащийся должен уметь: развивать познавательные, творческие и двигательные способности, развивать качества, необходимые боксеру - быстроту, силу, выносливость, ловкость.

Личностные результаты:
Учащийся должен знать: историю развития и традиции российского бокса.
Учащийся должен уметь: самостоятельно выполнять элементы бокса.

После третьего года обучения учащиеся должны:

Понимать необходимость физических упражнений, выполнять и владеть приемами самообороны для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать:
- правила соревнований по боксу;
- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения боксёра
- основные требования по боксу;
- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;
Уметь:
- проводить тренировочные и соревновательные бои с учетом тактического плана;
- выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;
- анализировать, индивидуальные особенности в технике выполнения различных ударов и защит у отдельных боксёров.
Овладеть:
- знаниями и навыками обеспечения физического воспитания.

Предметные результаты:

Учащийся должен знать: различные варианты тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя.
Учащийся должен уметь: вести бой используя различные варианты ударов и защит от них.

Метапредметные результаты:

-самостоятельное определение цели своего обучения в рамках программы объединения «Бокс».
-умение определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение;

-умение владеть основами самоконтроля и самооценки;
- умение работать индивидуально и в коллективе, самостоятельно находя способы взаимодействия с участниками объединения.

Личностные результаты:

- способность к саморазвитию и личностному росту;
- уважительное и доброжелательное отношение к окружающим;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

После четвёртого года обучения учащиеся должны:
Понимать значении спортивных занятий в жизни человека, как всестороннее развитие личности и достижение спортивных результатов.

Знать:
- основы тактики и техники бокса;
- основы методического обучения и тренировки боксёра.

Уметь:
- проводить тренировочные занятия с нагрузкой близкой к соревновательной;
- во время проведения занятий проявлять волевые качества;
- анализировать, индивидуальные особенности в технике выполнения различных ударов и защит у отдельных боксёров.
Овладеть:
- технико-тактическими навыками и тактического мышления, приобретение боевых навыков в соревнованиях.

Предметные результаты:

Учащийся должен знать: основы техники и тактики бокса, правила техники безопасности работы на ринге, в зале.
Учащийся должен уметь: вести бой во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники).

Метапредметные результаты:
- знание норм поведения в коллективе и в обществе;
- умение использовать информационно-коммуникационные технологии для поиска материала и решения поставленных задач;
- знание упражнений на всестороннюю физическую подготовку;
- методы укрепления здоровья за счёт повышения двигательной активности.

- умение развивать познавательные, творческие и двигательные способности, развивать качества, необходимые боксеру - быстроту, силу, выносливость, ловкость.

Личностные результаты:

- осознание значения семьи и семейных ценностей;
- сформированность гражданской позиции по отношению к Родине;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Учащийся должен знать: вклад российского бокса в мировой бокс, порядок и технику выполнения упражнений.

.

1.4. Содержание программы

Первый год обучения

Рекомендуется строить учебно-воспитательный процесс таким образом, чтобы сфера занятий спортивной борьбой не стала для учащихся «раковиной для улитки» важно развивать в них ростки самостоятельности через различные формы приобретения социального опыта проживания разнообразных ситуаций, поддерживать в них «ощущение успеха», способствующее развитию уверенности, независимости, облегчающий процесс самоутверждения в обществе особенно остро переживаемый в подростковом возрасте.

Цель: отбор, комплектование и сохранность учебных групп

Задачи:

- ознакомить с основными средствами подготовки боксёра;

- выявить задатки и способности детей;

- привлечь детей к занятиям физической культурой и спортом;

- укрепить здоровье и улучшить физическое развитие.

Учебный план 1 года обучения

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Общая физическая	60	2	58

	подготовка			
3	Специальная подготовка	40	2	38
4	Технико-тактическая подготовка	37	2	35
5	Контрольные испытания	2	-	2
6	Итоговое занятие	3	-	3
	Итого	144	7	137

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел «Вводное занятие»

План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

Раздел «Общая физическая подготовка» Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Теория: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Практика: Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. упражнения с предметами на местности. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медболы). Эти упражнения могут выполняться и в

положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднимание ног вверх до касания ими мест хвата, тоже держа в ногах медбол. Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа - переходы в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижения вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями поворотами, незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носках. Выпрыгивание вверх с разведенными ногами из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр. Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега.

Раздел «Специальная физическая подготовка».

Теория: Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика: Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по автопокрышке различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия.

Раздел «Технико-тактическая подготовка»

Теория: изучение и совершенствование ударов и защит от них.

Практика: для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения: прямой удар левой с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них: два прямых удара (левой - правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. Прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки. Прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трёх и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад. Удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки. Удар снизу правой в голову и защита от

него подставкой правой ладони или уходом. Удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защита от них. Трёх и четырех ударные комбинации ударами снизу и защита от них. Серии ударов снизу и защита от них. Одиночные боковые удары и защита от них: боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад. Боковой удар левой в туловище и защита подставкой согнутой правой, уходом назад. Боковой удар правой в голову и защита подставкой ладони правой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад. Двойные боковые удары в голову и туловище и защита от них. Трёх и четырёх ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и

защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защиты от них. Трёх и четырехударные комбинации и серии разнообразных ударов в голову и туловище и защиты от них. Контрудары - тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них. Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Раздел «Контрольные испытания»

Сдача контрольных нормативов.

Второй год обучения

Наиболее эффективны при обучении боксу следующие технологии: разноуровненного обучения, коллективного взаимообучения (коллективного способа обучения), индивидуального способа обучения, и технология игры с элементами единоборств. Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят в спортивном зале и на открытой местности. Подобная организация обучения служит «динамической разминкой» после обучения в школе, в условиях классно – урочной системы и гиподинамии.

Цель: - овладение основами техники выполнения физических

упражнений и формирование основ ведения боя.

Задачи: - приобрести разностороннюю физическую подготовленность на основе занятий различными видами физических упражнений;

Учебный план 2 года обучения

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	52	2	50
3	Специальная подготовка	47	2	45
4	Технико-тактическая подготовка	41	2	39
5	Контрольные испытания	1	-	1
6	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого	144	7	137

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел «Вводное занятие»

План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

Раздел «Общая физическая подготовка».

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Элементы акробатики.

Гимнастические палки.

Медболы.

Упражнения на снарядах.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, теннис, волейбол, регби, футбол и др.

Раздел «Специальная физическая подготовка».

Теория: упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Практика: броски грифа штанги от груди вперёд, приседание с грифом штанги, нанесение ударов с гантелями в руках, с легкой штангой от груди вперед и вверх, нанесение прямых ударов взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках, прыжки со скакалкой,

Упражнения для развития быстроты.

Выполнение ударов с лёгкими гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медбола и нанесение ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе; защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемы в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели"; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения на снарядах.

Раздел «Технико-тактическая подготовка».

Теория: передвижения, совершенствование сочетаний различных ударов

Практика.

Изучение передвижений в сочетании с различными ударами: мелкими боксёрскими шагами, семенящими, двойными шагами. Совершенствование различных сочетаний ударов, повторных ударов, серий ударов 3-х и 4-х ударные с определенным чередованием рук. Защиты уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево. остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча; отбивом кистью наружу,

кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью. Сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.

Сочетание приемов защит ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и т.д. Переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой, в голову – нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т.д. Атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову атака боковыми ударами левой и правой в голову - атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; то же в обратной последовательности атака разнотипными ударами (снизу, боковыми или прямыми) левой и правой в голову и туловище встречная контратака прямым ударом левой в голову, под левую руку противника с уклоном вправо встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку ("кросс") противника с уклоном влево ответная контратака прямым ударом левой голову после защиты подставкой правой ладони, от прямого левой в голову ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо, от прямого левой в голову ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой, после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий.

Действия на дальней дистанции: маневрирование, обманные удары, защитные движения, тактика ведения боя с различными соперниками. Изучение перехода с дальней дистанции на среднею. Тактика ведения боя на средней дистанции с различными соперниками и различными сочетаниями ударов. Изучение выхода из средней дистанции. Изучение перехода со средней дистанции на ближнею. Тактика ведения боя на ближней дистанции. Изучение выхода из ближней дистанции. Совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

Раздел «Контрольные испытания».

Сдача контрольных нормативов. Промежуточный годовой контроль.

Второй год обучения (группа спортивного совершенствования)

Наиболее эффективны при обучении боксу следующие технологии: разноуровненного обучения, коллективного взаимообучения (коллективного способа обучения), индивидуального способа обучения, и

технология игры с элементами единоборств. Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят в спортивном зале и на открытой местности. Подобная организация обучения служит «динамической разминкой» после обучения в школе, в условиях классно – урочной системы и гиподинамии.

Цель: - овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения боя.

Задачи: - приобрести разностороннюю физическую подготовленность на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявить задатки и способности детей;

-приобрести соревновательный опыт путем участия в спарринговых боях;

- познакомить с терминологией в боксе.

Учебный план 2 года обучения (группа спортивного совершенствования)

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	5	3	2
2	Общая физическая подготовка	80	1	79
3	Специальная подготовка	60	2	58
4	Технико-тактическая подготовка	66	2	64
5	Контрольные испытания	2	-	2
6	Итоговое занятие	3	-	3
	Итого	216	8	208

Содержание учебного плана 2 года обучения (группа спортивного совершенствования)

Раздел «Вводное занятие»

План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

Раздел «Общая физическая подготовка».

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Элементы акробатики.

Гимнастические палки.

Медболы.

Упражнения на снарядах.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, теннис, волейбол, регби, футбол и др.

Легкоатлетические упражнения.

Раздел «Специальная физическая подготовка».

Теория: Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика: Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью".

Упражнения для развития быстроты.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков бола и нанесение ударов; проведение боя с "тенью" в утяжеленной обуви и сразу без нее; "салки" ногами (руки давят на плечи партнера); передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); бой с партнером в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой); нанесение серий ударов в

максимальном темпе в течение 15сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе; защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемы в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных

действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели"; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения на снарядах.

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером; ведение условных боев в "обратной" стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на "связке"; проведение спаррингов на ринге размером 1,5х1,5 м; условный бой "стенка на стенку"; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серий ударов по "провалившемуся" противнику; совершенствование "выходов" из углов и "уходов" от канатов при атаках партнера; использование всего комплекса технико-тактических приемов в "вольных" боях.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия.

Раздел «Технико-тактическая подготовка».

Теория: передвижения, совершенствование сочетаний различных ударов. Практика: изучение передвижений приставными шагами, мелкими боксерскими шагами, семенящими шагами; совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево - вправо, "челночного" передвижения. При этом необходимо следить за правильным выполнением изучаемых движений с тем, чтобы не пришлось потом работать над исправлением ошибок.

Совершенствование сочетаний различных ударов

- повторные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой

- двойные удары - последовательное нанесение 2-х ударов

- серийные удары - последовательное нанесение 3-х и 4-х и более ударов с определенным чередованием рук.

Защиты уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево.

остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью. Сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д. Сочетание приемов защит ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и т.д. Переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой, в голову – нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т.д. Атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову атака боковыми ударами левой и правой в голову - атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; то же в обратной последовательности атака разнотипными ударами (снизу, боковыми или прямыми) левой и правой в голову и туловище встречная контратака прямым ударом левой в голову, под левую руку противника с уклоном вправо встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку ("кросс") противника с уклоном влево ответная контратака прямым ударом левой голову после защиты подставкой правой ладони, от прямого левой в голову ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо, от прямого левой в голову ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой, после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий.

Действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия; действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия; действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход 'на дальнюю дистанцию; совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождение в среднюю и развитием атаки при входе, в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию; совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

Раздел «Контрольные испытания». Сдача контрольных нормативов. Промежуточный годовой контроль.

Третий год обучения

Специфика деятельности учащихся на занятиях по боксу – яркое внешнее проявление нравственных и волевых качеств – позволяют педагогу формировать в реальной ситуации отношение учащихся к различным морально-этическим нормам, эффективно использовать тренировки для воспитания всесторонне развитой личности. В поединках формируются определенные навыки, тактические уловки.

Цель: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств.

Задачи: - овладеть основами техники и тактики бокса, приобрести соревновательный опыт путем участия в спарринговых боях и с последующим участием в соревнованиях;

- подготовить и выполнить нормативные требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группе.

Учебный план 3 года обучения

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	5	3	2
2	Общая физическая подготовка	70	1	69
3	Специальная подготовка	65	2	63
4	Технико-тактическая подготовка	71	2	69
5	Контрольные испытания	2	-	2
6	Итоговое занятие	3	-	3
	Итого	216	8	208

Содержание учебного плана 3 года обучения

Раздел «Вводное занятие»

План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

Раздел «Общая физическая подготовка».

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Элементы акробатики.

Гимнастические палки.

Медболы.

Упражнения на снарядах.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, регби, футбол и др.

Легкоатлетические упражнения.

Раздел «Специальная физическая подготовка».

Теория: упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика: упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями в руках.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия.

Раздел «Технико-тактическая подготовка»

Теория: изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.

Практика: ознакомление и совершенствование: координации передвижения, защитных действиях и движения в ударах. Ознакомление с техникой и тактике одиночных ударов и защит от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции. Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище. Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях (прямые, боковые) на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами. Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище. Атака одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными двумя последующими ударами с применением изученных защит. Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения, техника маневрирования, блокировка действий партнёра, короткие удары и защита от них. Тактические формы ведения боя на разных дистанциях. Атака с вызовом партнёра на контратакующие действия с последующей контратакой и повторным её развитием. Действия одиночными, двумя, тремя последующими ударами в ответной и встречной форме. Техника и тактика боя против разных по форме и манере ведения поединка партнёров. Бой против партнёров агрессивно наступательной и контратакующей формы. Бой против боксёров различных тактических манер ведения боя.

Раздел «Контрольные испытания»: сдача контрольных нормативов.

Раздел «Соревнования» Участие в соревнованиях и турнирах по боксу.

Промежуточный годовой контроль.

Четвёртый год обучения

Специфика деятельности учащихся на занятиях по боксу – яркое внешнее проявление нравственных и волевых качеств – позволяют педагогу формировать в реальной ситуации отношение учащихся к различным морально-этическим нормам, эффективно использовать тренировки для воспитания всесторонне развитой личности. В поединках формируются определенные навыки, тактические уловки.

Цель: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств.

Задачи:

- овладеть основами техники и тактики бокса, приобрести соревновательный опыт путем участия в спарринговых боях и с последующим участием в соревнованиях;

- подготовить и выполнить нормативные требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группе.

Учебный план 4 года обучения

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	4	4	
2	Общая физическая подготовка	68	4	64
3	Специальная подготовка	67	4	63
4	Технико-тактическая подготовка	73	4	69
5	Контрольные испытания	4	-	4
6	Соревнования (согласно календарного плана (ФБСО)	-	-	-
	Итого	216	16	200

Содержание учебного плана 4 года обучения

Раздел «Вводное занятие»

План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

Раздел «Общая физическая подготовка».

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Элементы акробатики.

Гимнастические палки.

Медболы.

Упражнения на снарядах.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, регби, футбол и др.

Легкоатлетические упражнения.

Раздел «Специальная физическая подготовка».

Теория: упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика: упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями в руках.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия

. Раздел «Технико-тактическая подготовка»

Теория: изучение различных сочетаний нанесения ударов в голову, туловище и защита от них.

Практика:

совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции: передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары; серии приемных ударов, защиты от них и контрудары; одиночные, двойные и повторные боковые удары,

защиты от них и контрудары; серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары. Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции. Одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары, одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары; удары левой снизу в голову и в туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую, защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноименной и разноименной ладоней на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом, удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую, трех и четырех ударные серии ударов снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий. боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и баз переноса, защита подставкой правого предплечья "нырком" вправо или отходом, боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья "нырком" влево или отходом, трех и четырех ударные серии боковых ударов и защиты от них подставками предплечий или "нырками". Сочетание боковых и ударов снизу и защит от них: удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита под ставками предплечий, удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставкой предплечий разнотипные сочетания боковых и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции: активно-защитная, наступательная и защитная позиция удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую, удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую, удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперед, назад удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперед и назад, боковой удар левой в голову с распределением веса тела

на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу; на левую, боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу; на правую, короткие прямые удары левой и правой в голову, защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладони, защита от боковых ударов в голову подставкой предплечья; остановкой - наложением предплечья, "нырком", приседанием, комбинированная защита, комбинации из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, в туловище и голову; зашиты от них, трех и четырех ударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них, введение рук внутрь позиции противника, выход из ближнего боя (5 способов), вхождение в ближний бой, во время

собственной атаки; в момент атаки противника. Совершенствование тактических действий. Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, легкий удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средней дистанциях. Наступательные действия - атака, встречная и ответная контратака, нанесение у даров при отходе. Оборонительные действия - обеспечение надежности и активности обороны и переход к атакующим действиям. Ведение условного боя со сменой дистанций. Овладение тактикой боя против боксеров различных стилей; нокаутера, темповика, игровика и боксера-левши. Планирование соревновательных боев и изменение тактики ведения боя.

Раздел «Контрольные испытания»: сдача контрольных нормативов.

Раздел «Соревнования» Участие в соревнованиях и турнирах по боксу.

Аттестация по итогам освоения программы.

1.5. Формы и периодичность контроля

Для определения результативности освоения программы учащимися в течение обучения используются различные виды контроля: вводный, тематический, текущий, промежуточный и аттестацию по итогам освоения программы. Целью педагогического контроля является выявление уровня полученных знаний, умений, навыков освоения программы. Контроль осуществляется путем использования педагогического наблюдения, диагностики. По мере поступления в объединение проводиться вводный контроль в виде беседы, в течение освоения программы – текущий контроль, в середине учебного года промежуточный контроль. По окончанию каждого года обучения – годовой промежуточный контроль. По окончанию последнего четвёртого года обучения – аттестация по итогам освоения программы. При невыполнении нормативов аттестации, учащийся остается на том же этапе обучения. (Оценочно-измерительные материалы см. Приложение №1).

Промежуточный контроль и аттестация по итогам освоения программы оценивает результаты учебно-тренировочной деятельности учащегося и включает в себя:

теоретические вопросы;

ОФП, СФП (контрольные нормативы);

технико-тактическую подготовку (ТТП).

Аттестация по итогам освоения программы включает:

теоретические вопросы;

ОФП, СФП (контрольные нормативы);

технико-тактическую подготовку (ТТП).

II Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Для успешного изучения и совершенствования программного материала применяются такие формы занятий, которые позволяют рациональнее его усвоить.

Различные формы занятий способствуют быстрому усвоению нового материала, закреплению его в последующих занятиях. В практике чаще всего применяются занятия, в которых изучают, совершенствуют и проверяют усвоение пройденного материала. Однако если ставится задача по изучению нового материала, то такое занятие называется учебным или учебно-тренировочным. Если задача состоит в совершенствовании ранее изученного материала, то это учебно-тренировочное или тренировочное занятие. С целью проверки усвоения пройденного материала применяются тренировочные занятия или соревнования.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки являются: привитие устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование установки на тренировочную деятельность; формирование волевых качеств спортсмена; совершенствование эмоциональных свойств личности; развитие коммуникативных свойств личности; развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

2.2. Рабочая программа воспитания

Основные цели педагога в воспитательной деятельности включают: укрепление физического здоровья, развитие физических морально-волевых качеств, воспитание здорового образа жизни, формирование навыков и умений, а также приобщение к спортивной культуре и традициям.

Задачи воспитательной работы в боксе определяются общими требованиями предъявляемыми к нравственному, эстетическому и волевому воспитанию боксёров, а так же спецификой бокса.

Вся воспитательная работа с боксёрами осуществляется педагогом:

1. Во время учебно-тренировочных занятий.
2. Во время подготовки к выступлениям на ринге.
3. В процессе боёв на соревнованиях.
4. В ходе обсуждения итогов выступления на соревнованиях.
5. В процессе различных общественных мероприятий:
   а) показательные выступления;
   б) спортивные праздники;
   в) встречи с мастерами спорта.
6. При общении тренера с учениками вне занятий:
   а) в свободное время;
   в) во время поездок на соревнования.

К числу задач, которые решает нравственное воспитание в процессе учебно-тренировочной работы по боксу, относятся:

1. Воспитание защитника Родины.
2. Воспитание любви к труду.
3. Воспитание сознательной дисциплины.
4. Воспитание товарищеской взаимопомощи.
5. Воспитание честности и правдивости, простоты и скромности.

Педагог общаясь с учащимися, беседуя с ними во время занятий и в свободное время развивает у них чувство патриотизма. Убеждает юных боксёров, что успех в спорте - это патриотический долг каждого российского спортсмена. Рассказывает учащимся о жизненном и спортивном пути лучших мастеров ринга, об их успехах в международных соревнованиях, о патриотических подвигах боксёров во время Великой Отечественной войны. Подчёркивает, какое большое значение имеют международные соревнования, в которых участвуют российские спортсмены.

Нравственное воспитание может успешно проводиться лишь в том случае, если педагог подводит учащихся к пониманию спорта в их жизни и планирует вместе с ними достижение определённых спортивных вершин.

Учащиеся должны понять, что занятия в спортивном зале – есть героический труд и только настойчивость, ежедневная работа над собой может привести к высоким достижениям. Необходимо добиваться, чтобы

сформированная привычка самостоятельно работать над физической подготовкой, совершенствованием техники и тактики превратилась в необходимую потребность. Это достигается постоянным повышением у боксёра интереса к занятиям. По программе планируется проводить беседы о значении трудолюбия, выделять наиболее упорно и прилежно занимающихся, ставить их в пример.

Необходимо формировать у учащихся сознательную дисциплину - важную черту характера, проявляющуюся в умении управлять своим поведением в различных жизненных ситуациях.

Для того, чтобы учащихся успешно обучать искусному боксу, необходимо, чтобы у них был интерес к красивому бою, в котором они легко передвигаются и маневрируют, применяя обманные удары и движения, точно и ловко наносят удары, избегая ударов соперника. Понимание боксёрами красоты искусного бокса может быть привито при воспитании эстетических вкусов. Необходимо формировать у учащихся понимание бокса как вида спорта, в котором побеждает не грубая сила, а искусство владения техникой и тактикой. И поэтому эстетическое воспитание боксёра является важной воспитательной работой педагога.

Одна из важнейших воспитательных задач, решаемая педагогом – это воспитание воли учащегося. В боксе проявление волевых качеств является основным фактором для достижения победы. Так как в единоборстве часто встречаются спортсмены с примерно равной технической и тактической подготовкой, то побеждает тот, у кого сильнее воля. У юношей воля развита гораздо меньше, чем у взрослых. Учитывая неустойчивость волевых качеств, тренеру не следует предъявлять требования, к которым юные боксеры не готовы. Чрезмерно высокие требования вынуждают перенапрягаться, очень вредны для растущего организма. Педагог должен как бы дирижировать воспитанием воли. Правильно чередующиеся учебные бои с более сильными и более слабыми партнёрами помогают воспитывать волю юного боксёра.

При занятиях боксом положительное влияние на воспитание воли имеет не только борьба с соперником, но и строгая дисциплина, спортивный режим и такие качества как: решительность, смелость, самообладание, инициативность и целеустремлённость. Иногда. нерешительность боксера, даже обладающего быстрой реакцией, снижает его способности мгновенно реагировать и приводит к поражению.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал (площадь - 64,1 кв.м, длина - 11,6 м, ширина -5,53 м);
- боксёрский ринг, зеркала;
- наличие спортивного инвентаря для бокса: груши, мешки, настенные подушки, перчатки, защитные шлема;
- инвентарь для физической подготовки: скамейки гимнастические, скакалки, маты, мячи.

Кадровое обеспечение – реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.4. Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы: участие учащихся в соревнованиях различного уровня; наличие призовых мест; результаты входящих тестов, промежуточного контроля, аттестации по итогам освоения программы. Методами отслеживания (диагностики) успешности освоения учащимися содержания программы является:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачётов, взаимозачётов, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий;
- участие учащихся в мероприятиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Акопян А. О. 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. 71с.
2. Стрельников, В. А. Учебно-тренировочный процесс в боксе: Моногр. /В.А.Стрельников -М.: НИЦ ИНФРА-М,СФУ,2016-112с.(Науч.мысль)(о) / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. - Москва: РГГУ, 2016. -112 с.
3 Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2016. - 400 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Арцишевский, В. Бокс / В. Арцишевский. - М.: ЁЁ Медиа, 2012. - 852 с.
2. Атилов, А. Таиландский бокс / А. Атилов, Б. Бэкман. - М.: АСТ, Феникс, 2016. - 224 с.

3. Атилов, Аман Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
-28-
4. Балакшин, Георгий Анатомия бокса / Георгий Балакшин. - М.: PressPass, 2014. - 232 с.
5. Беленький, Александр Властелины ринга. Бокс на въезде и выезде / Александр Беленький. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, Астрель-СПб, 2012

Критерии оценки знаний техники безопасности

- Чёткое выполнение команд тренера.
- Обязательное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов.
- Использование спортивного инвентаря только в целях тренировки.
- Упражнения со спарринг-партнёрами выполнять в боксёрских перчатках.
- Упражнения с отягощениями выполнять с обязательной подстраховкой тренера или старшего товарища.
- Предельно внимательно и бережно относиться к спарринг-партнёрам.
  Одежда должна быть заправлена, обувь мягкая, шнурки завязаны

.

Приложение №1

Нормы ОФП на начало и на конец учебного года

№ п/п	Фамилия, Имя	Возраст	Бег 100 м (сек)	Бег 2000 метров (м, сек)	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи)	Челночный бег 3х10 (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по бокс. мешку за 3 мин (к-во раз)	Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с (к-во раз)	Результат: зачет/незачет
1											
2											
и. д.											

Приложение №2

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности объединения «Бокс» на 2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» (далее Программа) относится к ***физкультурно-спортивной направленности***.

Программа реализуется на базе МУДО «ЦДО».

Уровень программы: базовый

Цель, задачи и планируемые результаты полностью совпадают с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Бокс».

Изменения в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Особенности организации образовательной деятельности в 2026–2027 учебном году связаны с тем, что 2026 год объявлен в России Годом единства народов России. Кроме того, 2027 год объявлен Годом географии. Это будет отражено в тематических мероприятиях.

В 2026-2027 учебном году занятия проводятся в соответствии с Календарным учебным графиком, расписанием, недельной нагрузкой, условиями реализации программы.

Тематическое содержание реализации программы подробно расписано в Календарном учебном графике.

Объем программы: для группы первого года обучения - 144 часа, второго года обучения – 144 часа, второго года обучения (для группы спортивного совершенствования) – 216 часов, третьего и четвертого года обучения – по 216 часов. Срок реализации - 2026-2027 учебный год.

Режим занятия:

№ группы	Год обучения	Кол-во раз в неделю	Продолжительность занятий в академических часах	Кол-во учебных недель	Общее кол-во часов в год	Продолжительность часа в мин
1	1	2	2	36	144	45
2	2	2	2	36	144	45
3	2 (группа спортивного совершенствования)	3	2	36	216	45
4	2 (группа спортивного совершенствования)	3	2	36	216	45
5	3	3	2	36	216	45
6	4	3	2	36	216	45

Возраст и количество учащихся по годам обучения

№ группы	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе
1	1	7-8 лет	14
2	2	9-10 лет	12
3	2	10-11 лет	12
4	3	12-13 лет	12
5	3	14-15 лет	10
6	4	16-17 лет	10

Использование цифровых технологий при дистанционном обучении
в 2026-2027 учебном году

тема	Электронный ресурс (активная ссылка на материал, платформа)
Стойка боксёра	https://rutube.ru/video/7668b91de666453cdc24f55580ee6e64/
как научиться правильно защищаться от ударов в боксе	https://rutube.ru/video/9551c70dd1fb613c949d698d53e0c8d2/
правый прямой	https://rutube.ru/video/b35dae572bd63b83f5381419234920ef/
движение на ногах	https://rutube.ru/video/68d18ea1519d9949275095eaa8a1e062/
отработка двойки	https://rutube.ru/video/fbb41987d010a9e076203c9c192d085f/
передвижение на ногах	https://rutube.ru/video/1b8494be7acc1984644fce35acbefadb/
уклон и удар в корпус	https://rutube.ru/video/d9ec0d2a26e1b1824c110c60b94bdee5/
как правильно передвигаться в бою	https://rutube.ru/video/2bff0c644136d668de154bbd65862e4e/
правый боковой, хук	https://rutube.ru/video/43a273cf04262c8ffa71b382054fd7e8/
отработать технику ударов с помощью боксерского мешка	https://rutube.ru/video/81e57e4308b97392422a1671768044b3/
комбинация: левый прямой-левый сбоку, правый прямой	https://rutube.ru/video/505b96c2c719c9d9921f6d1b95ea48d3/

Приложение №3

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	месяцы									К-во часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1.	Теория										
	Физическая культура и спорт	1	1								2
	Бокс в системе физического воспитания			1	1						2
	Строение и функции организма					1	1				2
	Гигиена , закаливание, режим и питание.							1	1	1	3
	Итого:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.	Практика										
	Общая физическая подготовка	7	7	7	6	6	7	7	6	5	58
	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	5	4	4	4	38
	Тактико-техническая подготовка	4	4	4	3	4	3	4	5	4	35
	Итого:	15	15	15	13	15	15	15	15	13	131
3.	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ										
	Общая физическая подготовка				2					2	4
	Итого:										4
	Всего:	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	144 ч

Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	месяцы									К-во часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1.	Теория										
	Физическая культура и спорт	1	1								2
	Бокс в системе физического воспитания			1	1						2
	Строение и функции организма					1	1				2
	Гигиена , закаливание, режим и питание.							1	1	1	3
	Итого:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.	Практика										
	Общая физическая подготовка	7	7	7	6	6	7	7	6	5	58
	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	5	4	4	4	38
	Тактико-техническая подготовка	4	4	4	3	4	3	4	5	4	35
	Итого:	15	15	15	13	15	15	15	15	13	131
3.	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ										
	Общая физическая подготовка				2					2	4
	Итого:										4
	Всего:	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	144 ч

Календарный учебный график второго года обучения (группа спортивного совершенствования)

№ п/п	Наименование разделов и тем	месяцы									К-во часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1.	Теория										
	Физическая культура и спорт	1	1								2
	Бокс в системе физического воспитания			1	1						2
	Строение и функции организма					1	1				2
	Влияние физических упражнений на организм					1	1				2
	Гигиена , закаливание, режим и питание.							1	1		2
	Основы техники и тактики бокса									1	1
	Итого:	1	1	1	1	2	2	1	1	1	11
2.	Практика										
	Общая физическая подготовка	10	10	10	9	8	8	8	8	8	79
	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	7	7	8	7	5	58
	Тактико-техническая подготовка	7	7	7	6	7	7	7	8	8	64
	Итого:	23	23	23	21	22	22	23	23	21	201
3.	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ										
	Общая физическая подготовка				2					2	4
	Итого:				2					2	4
	Всего:	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	216 ч

Календарный учебный график третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	месяцы									К-во часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1.	Теория										
	Физическая культура и спорт	1									1
	Бокс в системе физического воспитания		1	1							2
	Строение и функции организма			1	1						2
	Влияние физических упражнений на организм					1	1				2
	Гигиена , закаливание, режим и питание.						1	1			2
	Основы техники и тактики бокса								1	1	2
	Итого:	1	1	2	1	1	2	1	1	1	11
2.	Практика										
	Общая физическая подготовка	9	9	8	8	8	7	7	7	6	69
	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	63
	Тактико-техническая подготовка	7	7	7	6	8	8	9	9	8	69
	Итого:	23	23	22	21	23	22	23	23	21	201
3.	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ										
	Общая физическая подготовка				2					2	4
	Итого:				2					2	4
	Всего:	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	216 ч

Календарный учебный график четвёртого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	месяцы									К-во часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1.	Теория										
	Физическая культура и спорт	1	1								2
	Бокс в системе физического воспитания		1	1							2
	Строение и функции организма			1	1						2
	Влияние физических упражнений на организм				1	1					2
	Гигиена , закаливание, режим и питание.					1	1				2
	Основы техники и тактики бокса						1	1	1	1	4
	Моральный и волевой облик спортсмена							1	1		2
	Итого:	1	2	2	2	2	2	2	2	1	16
2.	Практика										
	Общая физическая подготовка	9	8	8	7	7	7	6	6	6	64
	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	63
	Тактико-техническая подготовка	7	7	7	6	8	8	9	9	8	69
	Итого:	23	22	22	20	22	22	22	22	21	196
3.	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ										
	Общая физическая подготовка				2					2	4
	Итого:				2					2	4
	Всего:	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	216 ч