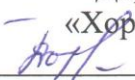


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ХОРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «07» 09 2023 г.,  
протокол № 1

«Утверждаю»:  
Директор МАУ ДО  
«Хоринская ДЮСШ»  
 Доржиев.Б.О.  
Приказ № 105 «07» 09 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Бокс»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7 - 17 лет  
Срок реализации: 3 года (сумма часов 648)  
Уровень программы: стартовый, базовый, продвинутый

с.Хоринск  
2023 г.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
    - 1.1. Пояснительная записка
    - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
    - 1.3. Содержание программы
  2. Комплекс организационно педагогических условий
    - 2.1. Календарный учебный график
    - 2.2. Условия реализации программы
    - 2.3. Формы аттестации
    - 2.4. Оценочные материалы
    - 2.5. Методические материалы
- Список литературы

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Основные характеристики программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» (далее - Программа) реализуется в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14". <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). [https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document\\_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf](https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf)
- 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 28.09.2020 №2. <https://укцсн.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

- Устав МАУ ДО «Хоринская ДЮСШ»  
[https://hor-dyussh.buryatschool.ru/upload/buryaschor\\_dyussh\\_new/files/f5/79/f5791e833c772dc7641399ea89b98004.pdf](https://hor-dyussh.buryatschool.ru/upload/buryaschor_dyussh_new/files/f5/79/f5791e833c772dc7641399ea89b98004.pdf)

### **Актуальность:**

Актуальность данной работы заключается в том, что в условиях современного бокса, с его высочайшими требованиями к физической подготовке боксеров, для достижения высоких спортивных результатов, необходимо искать новые пути методики развития спортсменов. На сегодняшний день большое внимание уделяется воспитанию силовых способностей боксеров, так как от проявления физического качества, как сила во многом зависит положительный результат спортсмена на соревнованиях по боксу.

Бокс получил в нашей стране большое развитие и стал одним из любимых видов спорта молодежи, поэтому сегодня Российские боксеры добиваются больших успехов на чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх.

По данным Верхошанского Ю.В., Гужаловского А.А., Матвеева Л.П., сила бывает разных видов: абсолютная, максимальная, скоростная, но чем она выше, больше, тем она важнее для бокса. Благодаря этому физическому качеству, бокс стал более агрессивным, темповым, жестким и вместе с тем более универсальным.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:** бокс

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

### **Адресат программы:**

Младшие школьники: 7-10 (11) лет

Средние школьники: 10 (11) – 14 лет

Старшие школьники: 14-17 лет

**Младшие школьники: 7-9 (10) лет:** ведущей становится учебная деятельность. В психологии ребенка появляются различные новообразования, такие как *развитие словесно-логического, рассуждающего мышления, увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения*. Дети данного возраста имеют следующие особенности: импульсивность, желание действовать быстро и незамедлительно, часто не подумав, не взвесив все обстоятельства. В любых начинаниях, трудностях или намеченных целях у детей хорошо выражена возрастная слабость волевой регуляции поведения.

<https://multiurok.ru/blog/psikhologho-piedaghoghichieskaia-kharaktieristika-dietiei-mladshiegho-shkol-nogho-voznrast.html>

**Средние школьники: 11–14 лет.** Подростковый возраст обычно характеризуют как *переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания*. Л. С. Выготский различал три точки созревания: *органического, полового и социального*. Л. С. Выготский перечислял несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это «*эгоцентрическая доминанта*» (*интерес подростка к собственной личности*); «*доминанта дали*» (*установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние*); «*доминанта усилия*» (*тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упорстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протеста и других негативных проявлениях*); «*доминанта романтики*» (*стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму*).

<https://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/library/2015/12/14/psihologo-pedagogicheskaya-harakteristika-detey>

**Старшие школьники: 15-18 лет.** *Ведущее место* в учебной деятельности у старших школьников *занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни*. Главным становится *поиск смысла жизни*. Ведь выбор профессии во многом определяет эти поиски. Да еще и много предметность нашего обучения. Школьники овладевают философией, *они стремятся познать окружающий мир, выявить основные его закономерности*. Знания являются основой для формирования отношения школьников к разным явлениям мира, к людям, к законам, природе.

<https://ped-kopilka.ru/pedagogika/starshii-shkolnyi-voznrast-harakteristika-kratko.html>

### **Срок и объем освоения программы:**

Срок реализации Программы - 3 года

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 216 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 2 год обучения, 216 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 3 год обучения, 216 педагогических часов;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные

### **Режим занятий:**

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Бокс	6 часов в неделю; 216 часов в год.	6 часов в неделю; 216 часов в год	6 часов в неделю; 216 часов в год

## 1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Цель программы:

Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение виду спорта «Бокс».

### Образовательные задачи:

Личностные:

- сформировать убежденность в успешном овладении выбранным видом деятельности;
- воспитать морально-волевые качества: смелость, решительность.

Метапредметные:

- сформировать потребность в саморазвитии и самореализации;
- развить самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- развить умение вступать и вести диалог, выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Образовательные (предметные):

- укрепить здоровье учащегося;
- развить необходимые физические качества: силу, выносливость, гибкость;
- развить координацию движений;
- привить навыки личной и общественной гигиены;
- формировать двигательные умения и навыки в технике и тактике бокса.

### Ожидаемые результаты:

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	Элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории бокса, технике и тактике, правилах	Основы техники бокса, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры.	Теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, знать тактические схемы ведения игры.
Знать	Элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории	Владеть тактикой и техникой ведения боя, знать жесты рефери в ринге, научиться выполнять	Тактику ведения боя в стойке (наступательная и защитная), тактику ведения бокса, знать метод круговой тренировки и принцип ее

	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
	бокса, технике и тактике, правилах ведения боя.	комбинированные удары, усовершенствовать защиту.	проведения.
Уметь	Правильно выполнять технику падения при падении вперед, назад, набок, само страховать при падении на различные покрытия (в том числе не только в условиях спортивного зала), овладеть техникой бокса, овладеть основными приемами бокса.	Владеть техникой атаки, владеть техникой защиты, владение базовой техникой тактико-техническим арсеналом бокса (атака, защита).	Владеть техникой бокса в стойке, владеть тактико-техническими приемами поединков, иметь опыт выступления на соревнованиях.
Владеть	Техническими приемами, эффективно применяющимися в боксе.	Техническими приемами, эффективно применяющимися в боксе.	Владеть всем арсеналом технических приёмов ведения боя. Владеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.
Проявлять	Разностороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.	Разностороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.	Совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости. Проявлять самостоятельность.

### **Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Техническая подготовленности обучающихся определяется в спарринг-боях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам нормативов по ОФП и СФП.

## **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **«Бокс»**

#### **Стартовый уровень (1 год обучения)**

#### **Учебный план**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Введение в образовательную программу (2 ч.)</b>					
1.1	Бокс, как вид спорта. Техника безопасности на занятиях боксом.	2	2	-	Опрос, наблюдение
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (72 ч.)</b>					
2.1.	Ходьба, бег, прыжки.	14	-	14	Конт. упражнения
2.2.	Упражнения без предметов	32	-	32	Конт. упражнения
2.3.	Эстафеты, подвижные игры.	26	-	26	Конт. просмотр
<b>Раздел 3. Элементы техники и тактики (128 ч.)</b>					
3.1.	Основные положения боксера.	14	-	14	Зачет
3.2.	Прямые удары и защиты от них.	114	-	114	Зачет



<b>Раздел 4. Аттестация обучающихся. (14 ч.)</b>					
4.1.	Тесты для определения уровня физической подготовки.	4	-	4	Тесты видеоотчет
4.2.	Итоговое занятие	4	-	4	
4.3.	Соревнования	6	-	6	Видеоотчет
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>2</b>	<b>214</b>	

### **Содержание учебного плана**

#### **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).**

##### **Тема 1.1. Бокс как вид спорта.**

Теория (1 ч.) Общая характеристика бокса как вида спорта. Общая физическая подготовка, ее характеристика и упражнения для развития координации, силы, выносливости, гибкости.

Техника безопасности на занятиях боксом.

Теория (1 ч.) Деятельность педагога на занятиях: четкая организация обучающихся, дозирование нагрузки согласно уровню подготовленности, оказание помощи, страховки, сочетание нагрузки и отдыха. Поведение детей: до занятий; во время занятий; в аварийных ситуациях (пожар, теракт); после занятий. Гигиена, питание и режим.

*Формы контроля:* опрос.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (72 часа).**

##### **Тема 2.1. Ходьба, бег, прыжки.**

*Практика (14 ч.)* Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера)

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различными препятствиями.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой.

Формы контроля: контрольные упражнения.

##### **Тема 2.2. Упражнения без предметов.**

*Практика* (32 ч.) Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук вперед и назад, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища в различных исходных положений: стоя, сидя, лежа.

Формы контроля: контрольные упражнения.

### **Тема 2.3. Эстафеты, подвижные игры.**

*Практика* (26 ч.) Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч над головой».

Формы контроля: контрольный просмотр.

## **Раздел 3. Элементы техники и тактики бокса (128 часов).**

### **Тема 3.1. Основные положения боксера.**

*Практика* (14 ч.) Перенос центра тяжести с ноги на ногу, перемещения, передвижения, боевые стойки (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя), положение кулака, понятие о дистанции.

Формы занятий: учебное занятие, игра.

Формы контроля: контрольные упражнения, зачет.

### **Тема 3.2. Прямые удары и защиты от них.**

*Практика* (114 ч.) Прямые удары в голову и туловище и защиты от них: упражнения во фронтальной стойке, в боевой стойке, на месте, с шагами вперед, с шагами назад, с двойным шагом, «в челночном» движении, слитно-скользящими шагами вперед, назад, на снарядах (настенная подушка, мешок), в условном бою (по заданию тренера).

Защиты: подставка правой ладони и шагом назад (прямой левой в голову); подставка левого плеча и правой ладони и шагом назад, уклоном вправо и влево (прямой правой в голову).

Формы занятий: учебное занятие.

Формы контроля: контрольные упражнения, зачет.

## **Раздел 4. Аттестация обучающихся. (14 часов).**

### **Тема 4.1. Тесты для определения уровня общей физической подготовки.**

*Практика* (4 ч.) Тесты проводятся в виде контрольных упражнений или соревнований в начале и в конце учебного года.

Тест для определения выносливости – челночный бег 3x10 м.

Тесты для определения силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.

Тесты на координацию: ходьба с поворотом туловища влево и вправо, руки перед грудью (8 – 9 раз).

Тест на гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).

Формы контроля: тестирование.

#### **Тема 4.2. Итоговое занятие.**

Практика (4 ч.) Демонстрация умения выполнять разученные упражнения, технические приёмы, игровые задания и игры на итоговом занятии в конце учебного года.

Формы контроля: контрольный просмотр.

#### **Тема 4.3. Соревнования.**

Практика (6 ч.) Соревнования «Открытый ринг»

### **«Бокс» Базовый уровень (2 год обучения) Учебный план**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Введение в образовательную программу (2 ч.)</b>					
1.1.	Влияние физических упражнений на организм ребенка. Техника безопасности на занятиях боксом.	2	2	-	Опрос
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (72 ч.)</b>					
2.1.	Ходьба, бег, прыжки.	14	-	14	Конт. упражнения
2.2.	Упражнения в парах и с предметами.	32	-	32	Конт. упражнения
2.3.	Эстафеты, подвижные игры.	26	-	26	Конт. просмотр
<b>Раздел 3. Элементы техники и тактики (128 ч.)</b>					
3.1.	Основные положения	14	-	14	Зачет

	боксера.				
3.2.	Связки из прямых ударов в голову, в туловище и защиты от них.	114	-	114	Зачет
<b>Раздел 4. Аттестация обучающихся. (14 ч.)</b>					
4.1.	Тесты для определения уровня физической подготовки.	4	-	4	Тесты видеоотчет
4.2.	Итоговое занятие	4	-	4	
4.3.	Соревнования	6	-	6	Видеоотчет
	Итого:	<b>216</b>	<b>2</b>	<b>214</b>	

### Содержание плана учебного плана 2-го года обучения

#### **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).**

##### Тема 1.1.

Теория. Влияние физических упражнений на организм ребенка.

Общая физическая подготовка, ее характеристика и упражнения для развития координации, силы, выносливости, гибкости. Личный инвентарь и одежда. Построение занятий.

Техника безопасности на занятиях боксом.

Теория. Деятельность педагога на занятиях: четкая организация обучающихся, дозирование нагрузки согласно уровню подготовленности, оказание помощи, страховки, сочетание нагрузки и отдыха. Поведение детей: до занятий; во время занятий; в аварийных ситуациях (пожар, теракт); после занятий. Гигиена, питание и режим.

Формы контроля: опрос.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (72 часа).**

##### **Тема 2.1. Ходьба, бег, прыжки.**

Практика. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера), фигурная: по диагонали, противходом, вправо, влево, переходящая в бег.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различным препятствий.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой, комбинированные прыжки на месте на развитие координации.

Формы контроля: контрольные упражнения.

### **Тема 2.2. Упражнения в парах и с предметами.**

Практика. Упражнения в парах: в перчатках и без перчаток по заданию.

Упражнения в парах на сопротивление.

Упражнения с предметами: скакалка, обруч, набивные и теннисные мячи.

Формы контроля: контрольные упражнения.

### **Тема 2.3. Эстафеты, подвижные игры.**

Практика. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч над головой», «Пятнашки».

Формы контроля: контрольный просмотр.

## **Раздел 3. Элементы техники и тактики бокса (128 часов).**

### **Тема 3.1. Основные положения боксера.**

Практика. Упражнения на передвижения: «крест», «квадрат».

Формы занятий: учебное занятие, игра.

Формы контроля: контрольные упражнения, зачет.

### **Тема 3.2. Серии и связки из прямых ударов в голову, в туловище и защиты от них.**

Практика. Серии прямых ударов в голову и туловище. Связки из прямых ударов: по туловищу и в голову и защиты от них.

Формы занятий: учебное занятие.

Формы контроля: контрольные упражнения, зачет.

## **Раздел 4. Аттестация обучающихся. (14 часов).**

### **Тема 4.1. Тесты для определения уровня общей физической подготовки.**

Практика. Тесты проводятся в виде контрольных упражнений или соревнований в начале, середине и в конце учебного года.

Тест для определения выносливости – челночный бег 6х10 м. Тесты для определения силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тесты на координацию: повороты на месте на 360 градусов 10 раз влево и без остановки то же вправо. Тесты для определения силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднятие туловища, лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин. Тесты на координацию: ходьба с поворотом туловища влево и вправо, руки перед грудью (8 – 9 раз). Тест на гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).

Формы контроля: тестирование.

### **Тема 4.2. Итоговое занятие.**

Практика. Демонстрация умения выполнять разученные упражнения, технические приёмы, игровые задания и игры на итоговом занятии в конце учебного года.

Формы контроля: контрольный просмотр.

### Тема 4.3. Соревнования.

Практика. Соревнования «Открытый ринг».

## «Бокс» Продвинутый уровень (3 год обучения) Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Введение в образовательную программу (2 ч.)</b>					
1.1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (72 ч.)</b>					
2.1.	Ходьба, бег, прыжки.	14	-	14	Конт. упражнения
2.2.	Упражнения в парах и с предметами.	32	-	32	Конт. упражнения
2.3.	Эстафеты, подвижные игры.	26	-	26	Конт. просмотр
<b>Раздел 3. Элементы техники и тактики (128 ч.)</b>					
3.1.	Основные положения боксера.	14	-	14	Зачет
3.2.	Связки из прямых ударов в голову, в туловище и защиты от них.	114	-	114	Зачет
<b>Раздел 4. Аттестация обучающихся. (14 ч.)</b>					
4.1.	Тесты для определения	4	-	4	Тесты видеоотчет

	уровня физической подготовки.				
4.2.	Итоговое занятие	4	-	4	
4.3.	Соревнования	6	-	6	Видеоотчет
	Итого:	<b>216</b>	<b>2</b>	<b>214</b>	

## Содержание плана учебного плана 3-го года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

#### Тема 1.1.

Теория. Первая помощь при травмах и ушибах на тренировке. Меры предосторожности на соревнованиях.

Общая физическая подготовка, ее характеристика и упражнения для развития координации, силы, выносливости, гибкости. Личный инвентарь и одежда. Построение занятий.

Техника безопасности на занятиях боксом.

Теория. Деятельность педагога на занятиях: четкая организация обучающихся, дозирование нагрузки согласно уровню подготовленности, оказание помощи, страховки, сочетание нагрузки и отдыха. Поведение детей: до занятий; во время занятий; в аварийных ситуациях (пожар, теракт); после занятий. Гигиена, питание и режим.

Формы контроля: опрос.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (72 часа).

#### Тема 2.1. Ходьба, бег, прыжки.

Практика. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера), фигурная: по диагонали, противходом, вправо, влево, переходящая в бег.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различным препятствий.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой, комбинированные прыжки на месте на развитие координации.

Формы контроля: контрольные упражнения.

#### Тема 2.2. Упражнения в парах и с предметами.

Практика. Упражнения в парах: в перчатках и без перчаток по заданию. Упражнения в парах на сопротивление.

Упражнения с предметами: скакалка, обруч, набивные и теннисные мячи.

Формы контроля: контрольные упражнения.

### **Тема 2.3. Эстафеты, подвижные игры.**

Практика. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч над головой», «Пятнашки».

Формы контроля: контрольный просмотр.

## **Раздел 3. Элементы техники и тактики бокса (128 часов).**

### **Тема 3.1. Основные положения боксера.**

Практика. Упражнения на передвижения: «крест», «квадрат», челнок, вышагивание, шаги, подскок, приставной шаг.

Формы занятий: учебное занятие, игра.

Формы контроля: контрольные упражнения, зачет.

### **Тема 3.2. Серии и связки из прямых ударов в голову, в туловище и защиты от них.**

Практика. Техника защиты ногами: шаг назад, шаг в сторону, сайстеп.

Техника ударов: левый, правой, боковой, снизу. 2х, 3х, 4х ударные серии.

Техника атаки: контратака, финт-атака, встречная атака, повторная атака.

Технико-тактическая подготовка: совершенствование тактики ведения боя.

Тактика наступательного боя.

Формы занятий: учебное занятие.

Формы контроля: контрольные упражнения, зачет.

## **Раздел 4. Аттестация обучающихся. (14 часов).**

### **Тема 4.1. Тесты для определения уровня общей физической подготовки.**

Практика. Тесты проводятся в виде контрольных упражнений или соревнований в начале, середине и в конце учебного года.

Тест для определения выносливости – челночный бег 6х10 м. Тесты для определения силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тесты на координацию: повороты на месте на 360 градусов 10 раз влево и без остановки то же вправо. Тесты для определения силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднятие туловища, лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин. Тесты на координацию: ходьба с поворотом туловища влево и вправо, руки перед грудью (8 – 9 раз). Тест на гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).

Формы контроля: тестирование.

### **Тема 4.2. Итоговое занятие.**

Практика. Демонстрация умения выполнять разученные упражнения, технические приёмы, игровые задания и игры на итоговом занятии в конце учебного года.

Формы контроля: контрольный просмотр.

### **Тема 4.3. Соревнования.**

Практика. Соревнования «Открытый ринг».



## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	1 год обучения (216 час. - 108 дней) 2 год обучения (216 час. - 108 дней) 3 год обучения (216 час. - 108 дней)
Даты начала и окончания учебного года	С 1 сентября по 31 мая
Сроки промежуточной аттестации	Апрель – май каждого года обучения

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	гимнастическая стенка – 3 пролета; перекладина навесная – 1 шт.; наклонная доска (для поднимания туловища)– 1 шт.; зеркальная стенка - 6 шт.; съёмный ринг; медицинские весы; аптечка; настенные часы. Инвентарь: боксерские снаряды: 4 мешка, 1 груша, 2 настенные подушки; боксерские перчатки, шлемы, лапы-2 шт., боксерские капы, бинты и бандажи; гимнастические скамейки-2 шт.; гонг; набивные мячи-2 шт.; гантели – 10 шт. x1 кг; гири 16 кг. – 4 шт., 32 кг – 2 шт., 5 кг. – 4 шт.; штанга в комплекте с блинами (5 и 8 кг.) – 1 шт.; скамья для жима лежа – 1 шт.
Информационное обеспечение	-аудио, видео, фото
Кадровое обеспечение	тренер-преподаватель ВПО

### 2.3. Формы аттестации

**Формами аттестации являются:**

Формами аттестации являются:

- Наблюдение
- Тестирование
- Сдача контрольных нормативов (тестов) по боксу

- Выступление на официальных соревнованиях
- Выполнение разрядных требований Единой Всероссийской спортивной квалификации.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Методы педагогической диагностики: наблюдение, анкетирование, беседа, интервью, опрос, тестирование, изучение педагогической документации (программы, УМК, портфолио профессиональной деятельности).

Данные методы можно использовать как для текущего и промежуточного контроля освоения образовательной программы, так и при проведении итоговой аттестации обучающихся, анализа достижений учащихся и коллектива.

Методика педагогической диагностики.

Методики диагностики изменения личности ребенка: «Карта интересов» (для детей 6–11 лет);

«Карта оценки результативности реализации программы физкультурно-спортивной направленности» (приложение 2); Контрольные нормативы по общей физической подготовленности (приложение 3).

Методики диагностики изменений системы отношений: Методика «Позиция родителей в образовательном процессе»; Методика «Дневник педагогических наблюдений».

#### **2.5. Методические материалы**

##### **Методы обучения:**

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой

##### **Формы организации образовательной деятельности:**

- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Открытое занятие
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Игра
- Презентация
- Мини-конференция
- Мастер-класс
- Мини-чемпионат
- Турнир

## **2.6. Список литературы**

### **Список литературы для тренера-преподавателя:**

#### ***Для педагога:***

Основная литература:

Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю. А. Шулика, А. А. Лавров, С. М. Ахметов [и др.]/ Под общей редакцией Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. – Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009. – 767с.

Градополов, К.В. Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга / К.В. Градополов. - М.: ЁЁ Медиа, 2014. - 457 с.

Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 с.

Федерация бокса. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков. Москва, 2011.

Дополнительная литература:

Атилов А.А. Школа бокса для начинающих: Ростов н/Д: Феникс, 2005.-224 с. (Мастер боевых искусств).

Бокс. Правила соревнований. Москва. Федерация бокса России, 2010.

3.Витковский Б.С. Темперамент в спорте. М., 1989.

Волгоградский бокс: Вчера, сегодня, завтра. 2002.

Калмыков Е.В. теория и методика бокса. Учебник: Изд-во: Физическая культура, 2009.- 272 с.

#### ***Для детей:***

1.Волгоградский бокс: Вчера, сегодня, завтра,2002.

2.Зальц Н.М. Быть сильнее себя. Минск, 1988.

3.Никонов В.Ю. Когда я стану мастером спорта. М., 1975.

4.Спорт и личность. М., 1982.

5.Янкель Р.Ю. Быстрее, выше, смелее. М.,1972.

#### ***Для родителей:***

1. Бокс для детей: со сколько лет и какая польза. Ссылка: <https://rebenokvsporte.ru/boks-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>

2. Волгоградский бокс: Вчера, сегодня, завтра. 2002.

3. Свиридов Г.И. Ринг за колючей проволокой. – Москва,1961

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919110

Владелец Доржиев Б. О.

Действителен с 22.03.2023 по 21.03.2024