

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 1

от «20» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»

А.В. Алексеев

Приказ № 98-А

от «20» августа 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**БОКС**

**(продвинутый уровень сложности)**

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Азьмука Александр Викторович,  
тренер-преподаватель

г. Дальнереченск

2021 г.

## **Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Бокс - олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, прививают любовь к спорту, здоровому образу жизни. Развитие физической культуры и спорта в нашей стране является делом государственной важности. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важных средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Бокс - это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность программы** - определяется ее острой востребованностью в современном обществе, когда подрастающее поколение ведет малоподвижный образ жизни, и это негативно отражается на здоровье. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная нагрузка. Программа предусматривает приобретение

обучающимися начальных знаний, умений, навыков бокса, необходимых для внутренней готовности, психологической устойчивости и преодоления препятствий в современной жизни. Процесс обучения бокса помогает развитию у детей способностей ориентироваться в пространстве, развитию мышления, координации движений, содействует формированию таких ценнейших качеств как усидчивость, внимательность, самостоятельность, воспитание бойцовского характера.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** продвинутый.

**Форма обучения:** очная.

**Отличительные особенности:** проявляются в комплектовании групп, а также планировании занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, в выполнении специальных мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

**Адресат программы:** учащиеся 10 - 18 лет.

**Особенности организации образовательного процесса:**

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний (при условии выполнения тестирования по ОФП - входной контроль), а также учащиеся, прошедшие базовый уровень сложности.

Минимальное и максимальное количество обучающихся в группе: 10 – 20 человек.

Режим занятий: 3 академических часа (135 минут с 10-минутным перерывом), 3 раза в неделю.

Срок обучения по программе - 2 года, количество часов в год – 324, за 2 года обучения – 648 часов.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** воспитание гармоничной личности, способной к принятию самостоятельных решений в процессе овладения физической культурой посредством приобщения к регулярным занятиям бокса.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в здоровом образе жизни;

2. Воспитывать морально-этические и нравственные качества, оказывать активное воздействие на формирование личностных качеств по средствам бокса;

4. Воспитывать социальную активность обучающихся, чувство самостоятельности, ответственности.

**Развивающие:**

1. Развивать и укреплять здоровье обучающихся, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

2. Развивать и укреплять специальные физические качества, необходимые боксеру;

3. Развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

**Обучающие:**

1. Обучать углубленным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности бокса;

2. Обучать учащихся методикам для самостоятельных занятий, правильно регулировать свою физическую нагрузку и вести дневник самонаблюдения;

3. Обучать основным техническим приемам и тактическим действиям в боксе;

4. Обучать правилам проведения соревнований и развивать судейские навыки.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план продвинутого уровня 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	
1.1	Физическая культура и спорт. Развитие тяжелой атлетики в России.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.2	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.				Тематический (опрос)
1.3	Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.				Тематический (опрос)
1.4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на				Тематический (опрос)

	организм занимающихся				
1.5	Инструктаж по технике безопасности				Тематический (опрос)
1.6	Запрещенные приемы и удары				
1.7	Техника и тактика бокса				
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>120</b>	<b>5</b>	<b>115</b>	
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	20	0,5	19,5	Текущий
2.2	Упражнения для мышц туловища и шеи	20	0,5	19,5	Текущий
2.3	Упражнения для мышц ног и таза	20	1	19	Текущий
2.4	Акробатические упражнения	20	1	19	Текущий
2.5	Легкоатлетические упражнения	20	1	19	Текущий
2.6	Спортивные и подвижные игры	20	1	19	Текущий
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>71</b>	<b>6</b>	<b>65</b>	
3.1	Упражнения для развития гибкости	17	1,5	15,5	Текущий
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	18	1,5	16,5	Текущий
3.3	Упражнения для развития выносливости	18	1,5	16,5	Текущий
3.4	Упражнения для развития ловкости и координации движений	18	1,5	16,5	Текущий
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	
4.1	Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую	17	1	16	Текущий
4.2	Удары руками на месте и в передвижении	17	1	16	Текущий
4.3	Техника защиты руками на месте, в передвижении	17	1	16	Текущий
4.4	Техника ударов руками в голову, туловище в различных	17	1	16	Текущий

	комбинациях на месте и в передвижении				
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	
5.1	Тактические действия в атаке и защите	11	1	10	Текущий
5.2	Тактические действия в контратаке	11	1	10	Текущий
5.3	Стратегия боя. Тактическое планирование поединка	11	1	10	Текущий
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b> (участие в ведении тренировок и в судействе соревнований)	<b>6</b>	<b>2,5</b>	<b>3,5</b>	Текущий
<b>7</b>	<b>Соревнования</b> (психологическая подготовка)	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
<b>8</b>	<b>Аттестация</b> (контрольно-переводные испытания)	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>5,5</b>	Промежуточная
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>32</b>	<b>292</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Раздел: Теоретическая подготовка

##### 1.1 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие бокса в России

*Теория.* Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов в Чемпионатах, Первенствах мира и Олимпийских играх. Российская школа бокса.

##### 1.2 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.

*Теория.* Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на занятиях боксом. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

##### 1.3 Тема: Правила проведения и организации соревнований

*Теория.* Порядок участия в соревнованиях. Правила и положения о проведении соревнований. Возрастные и весовые категории.

*Практика.* Участие в соревнованиях.

##### 1.4 Тема: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

*Теория:* Влияние физических упражнений на ЦНС, на мышечную структуру тела.

Функциональное состояние организма.

### **1.5 Тема: Инструктаж по технике безопасности**

*Теория.* Инструкция по технике безопасности на занятиях бокса. Исправность спортивного инвентаря (ринг, груши, настенные подушки, шведская лестница, штанги, боксерские мешки, шлемы, перчатки).

### **1.6 Тема: Запрещенные приемы и удары**

*Теория.* Опасные движения головой. Удары открытой перчаткой. Удары в затылок. Удары по спине. Нанесение удара ниже пояса. Удар локтем, коленом.

### **1.7 Тема: Техника и тактика бокса**

*Теория.* Основные понятия техники боя. Основные понятия тактики боя.

## **2. Раздел: Общая физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

*Теория.* Применение упражнений для мышц рук и плечевого пояса для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

*Практика.* Выполнение упражнений с предметами (гантели, скакалки). Выполнение упражнений без предметов. Выполнение упражнений на снарядах (перекладине, брусьях).

### **2.2 Тема: Упражнения для мышц туловища и шеи**

*Теория.* Применение упражнений для мышц туловища и шеи для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

*Практика.* Выполнение упражнения без предметов, с предметами, индивидуальные и в парах. Выполнение упражнений с набивными мячами, в боксерской стойке, в парах.

### **2.3 Тема: Упражнения для мышц ног и таза**

*Теория.* Применение упражнений для мышц и таза для развития силовых качеств и выносливости.

*Практика.* Бег, прыжки, выполнение упражнений с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки.

### **2.4 Тема: Акробатические упражнения**

*Теория.* Применение акробатических упражнений для развития координации движений.

*Практика.* Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок через канат ринга.

### **2.5 Тема: Легкоатлетические упражнения**

*Теория.* Применение легкоатлетических упражнений для развития ловкости и скорости реакции.

*Практика.* Бег: 30м, челночный 3х10м, 100м, 400м, 1000м. Прыжки в длину (с места и разбега). Метание теннисного мяча.

## **2.6 Тема: Спортивные и подвижные игры**

*Теория.* Применение спортивных и подвижных игр для развития двигательных способностей.

*Практика.* Спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол. Подвижные игры-единоборства: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Казак-разбойники», эстафеты.

## **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию гибкости.

*Практика.* Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

### **3.2 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы и скорости.

*Практика.* Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

### **3.3 Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости.

*Практика.* Выполнение технических приемов и их комбинаций, а также учебных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения.

### **3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости и координации движений**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию ловкости и координации движений.

*Практика.* Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг – поединок). Выполнение технического приема на неизвестное действие партнера.

## **4. Раздел: Техническая подготовка**

### **4.1 Тема: Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую**

*Теория.* Целостное представление о бое и об основных технических приемах, совокупность стоек, передвижений, переходов.



*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

#### **4.2 Тема: Удары руками на месте и в передвижении**

*Теория.* Целостное представление о бое и об основных технических приемах, совокупность ударов руками.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

#### **4.3 Тема: Техника защиты руками на месте, в передвижении.**

*Теория.* Целостное представление о бое и об основных технических приемах.

Защита руками: подставки, отбив удара противника влево, право, вверх, вниз. Нырки, уклоны, шаги (влево, вправо), отскоки (влево, вправо).

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

#### **4.4 Тема: Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении**

*Теория.* Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками и блоков в различных комбинациях.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

### **5. Раздел: Тактическая подготовка**

#### **5.1 Тема: Тактические действия в атаке и защите**

*Теория.* Атакующие и защитные техники. Защита и атака.

*Практика.* Уходы, в отступлении и с линии атаки, с блоком и без. Перемещения, смещения с ударом боковым и прямым.

#### **5.2 Тема: Тактические действия в контратаке**

*Теория.* Атакующие и защитные техники. Контратака.

*Практика.* Упреждение и атака после защитных действий

#### **5.3 Тема: Стратегия боя. Тактическое планирование поединка**

*Теория.* Темп и ритм боя.

*Практика.* Стратегия поединка по раундам и отрезкам боя.

### **6. Раздел: Инструкторская и судейская практика**

**Тема: Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий в младших группах.**

*Теория.* Основные правила проведения занятий и судейства соревнований по тяжелой атлетике (в качестве помощника судьи и секретаря).

*Практика.* Самостоятельно подбирать комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки (разминки, основной и заключительной части). Проведение учебно-тренировочных занятий в младших группах (под наблюдением

тренера-преподавателя). Участие в судействе соревнований в роли помощника судьи и секретаря.

## **7. Раздел: Соревнования (психологическая подготовка).**

**Тема: Психологический настрой боксера перед соревнованиями и в соревновательный период.**

*Теория.* Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Способы саморегулирования эмоционального состояния. Самостоятельный подбор тактических действий на соревнованиях.

*Практика.* Участие в показательных выступлениях и в соревнованиях различного уровня.

## **8. Раздел: Аттестация (промежуточная).**

**Тема: Контрольно-переводные испытания. Итоги года.**

*Практика:* Выполнение контрольно-переводного тестирования, анализ результатов за год обучения по данной программе.

### Обучающиеся по окончании первого года обучения:

- Будут демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;
- Будут показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- Будут показывать высокие результаты на соревнованиях муниципального и регионального уровня.

### **Учебный план продвинутого уровня 1 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	
1.1	Физическая культура и спорт. Развитие тяжелой атлетики в России.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.2	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.				Тематический (опрос)

1.3	Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.				Тематический (опрос)
1.4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся				Тематический (опрос)
1.5	Инструктаж по технике безопасности				Тематический (опрос)
1.6	Запрещенные приемы и удары				
1.7	Техника и тактика бокса				
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>107</b>	<b>5</b>	<b>102</b>	
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	18	0,5	17,5	Текущий
2.2	Упражнения для мышц туловища и шеи	18	0,5	17,5	Текущий
2.3	Упражнения для мышц ног и таза	18	1	17	Текущий
2.4	Акробатические упражнения	17	1	17	Текущий
2.5	Легкоатлетические упражнения	18	1	17	Текущий
2.6	Спортивные и подвижные игры	18	1	17	Текущий
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>74</b>	
3.1	Упражнения для развития гибкости	20	1,5	18,5	Текущий
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20	1,5	16,5	Текущий
3.3	Упражнения для развития выносливости	20	1,5	18,5	Текущий
3.4	Упражнения для развития ловкости и координации движений	20	1,5	18,5	Текущий
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	
4.1	Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую	18	1	17	Текущий

4.2	Удары руками на месте и в передвижении	18	1	17	Текущий
4.3	Техника защиты руками на месте, в передвижении	18	1	17	Текущий
4.4	Техника ударов руками в голову, туловище в различных комбинациях на месте и в передвижении	18	1	17	Текущий
5	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	
5.1	Тактические действия в атаке и защите	11	1	10	Текущий
5.2	Тактические действия в контратаке	11	1	10	Текущий
5.3	Стратегия боя. Тактическое планирование поединка	11	1	10	Текущий
6	<b>Инструкторская и судейская практика</b> (участие в ведении тренировок и в судействе соревнований)	<b>6</b>	<b>2,5</b>	<b>3,5</b>	Текущий
7	<b>Соревнования</b> (психологическая подготовка)	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
8	<b>Аттестация</b> (контрольно-переводные испытания)	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>5,5</b>	Промежуточная
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>32</b>	<b>292</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Раздел: Теоретическая подготовка

##### 1.1 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие бокса в России

*Теория.* Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов в Чемпионатах, Первенствах мира и Олимпийских играх. Российская школа бокса.

##### 1.2 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.

*Теория.* Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на занятиях боксом. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

##### 1.3 Тема: Правила проведения и организации соревнований

*Теория.* Порядок участия в соревнованиях. Правила и положения о проведении соревнований. Возрастные и весовые категории.

*Практика.* Участие в соревнованиях.

#### **1.4 Тема: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

*Теория:* Влияние физических упражнений на ЦНС, на мышечную структуру тела.

Функциональное состояние организма.

#### **1.5 Тема: Инструктаж по технике безопасности**

*Теория.* Инструкция по технике безопасности на занятиях бокса. Исправность спортивного инвентаря (ринг, груши, настенные подушки, шведская лестница, штанги, боксерские мешки, шлемы, перчатки).

#### **1.6 Тема: Запрещенные приемы и удары**

*Теория.* Опасные движения головой. Удары открытой перчаткой. Удары в затылок. Удары по спине. Нанесение удара ниже пояса. Удар локтем, коленом.

#### **1.7 Тема: Техника и тактика бокса**

*Теория.* Основные понятия техники боя. Основные понятия тактики боя.

### **2. Раздел: Общая физическая подготовка**

#### **2.1 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

*Теория.* Применение упражнений для мышц рук и плечевого пояса для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

*Практика.* Выполнение упражнений с предметами (гантели, скакалки). Выполнение упражнений без предметов. Выполнение упражнений на снарядах (перекладине, брусьях).

#### **2.2 Тема: Упражнения для мышц туловища и шеи**

*Теория.* Применение упражнений для мышц туловища и шеи для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

*Практика.* Выполнение упражнения без предметов, с предметами, индивидуальные и в парах. Выполнение упражнений с набивными мячами, в боксерской стойке, в парах.

#### **2.3 Тема: Упражнения для мышц ног и таза**

*Теория.* Применение упражнений для мышц и таза для развития силовых качеств и выносливости.

*Практика.* Бег, прыжки, выполнение упражнений с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки.

#### **2.4 Тема: Акробатические упражнения**

*Теория.* Применение акробатических упражнений для развития координации движений.

*Практика.* Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед с

трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок через канат ринга.

## **2.5 Тема: Легкоатлетические упражнения**

*Теория.* Применение легкоатлетических упражнений для развития ловкости и скорости реакции.

*Практика.* Бег: 30м, челночный 3х10м, 100м, 400м, 1000м. Прыжки в длину (с места и разбега). Метание теннисного мяча.

## **2.6 Тема: Спортивные и подвижные игры**

*Теория.* Применение спортивных и подвижных игр для развития двигательных способностей.

*Практика.* Спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол. Подвижные игры-единоборства: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Казаки-разбойники», эстафеты.

## **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию гибкости.

*Практика.* Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

### **3.2 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы и скорости.

*Практика.* Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

### **3.3 Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости.

*Практика.* Выполнение технических приемов и их комбинаций, а также учебных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения.

### **3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости и координации движений**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию ловкости и координации движений.

*Практика.* Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг – поединок). Выполнение технического приема на неизвестное действие партнера.

#### **4. Раздел: Техническая подготовка**

##### **4.1 Тема: Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую**

*Теория.* Целостное представление о бое и об основных технических приемах, совокупность стоек, передвижений, переходов.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

##### **4.2 Тема: Удары руками на месте и в передвижении**

*Теория.* Целостное представление о бое и об основных технических приемах, совокупность ударов руками.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

##### **4.3 Тема: Техника защиты руками на месте, в передвижении.**

*Теория.* Целостное представление о бое и об основных технических приемах. Защита руками: подставки, отбив удара противника влево, право, вверх, вниз. Нырки, уклоны, шаги (влево, вправо), отскоки (влево, вправо).

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

##### **4.4 Тема: Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении**

*Теория.* Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками и блоков в различных комбинациях.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

#### **5. Раздел: Тактическая подготовка**

##### **5.1 Тема: Тактические действия в атаке и защите**

*Теория.* Атакующие и защитные техники. Защита и атака.

*Практика.* Уходы, в отступлении и с линии атаки, с блоком и без. Перемещения, смещения с ударом боковым и прямым.

##### **5.2 Тема: Тактические действия в контратаке**

*Теория.* Атакующие и защитные техники. Контратака.

*Практика.* Упреждение и атака после защитных действий

##### **5.3 Тема: Стратегия боя. Тактическое планирование поединка**

*Теория.* Темп и ритм боя.

*Практика.* Стратегия поединка по раундам и отрезкам боя.

#### **6. Раздел: Инструкторская и судейская практика**

**Тема: Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий в младших группах.**

*Теория.* Основные правила проведения занятий и судейства соревнований по тяжелой атлетике (в качестве помощника судьи и секретаря).

*Практика.* Самостоятельно подбирать комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки (разминки, основной и заключительной части). Проведение учебно-тренировочных занятий в младших группах (под наблюдением тренера-преподавателя). Участие в судействе соревнований в роли помощника судьи и секретаря.

## **7. Раздел: Соревнования (психологическая подготовка).**

**Тема: Психологический настрой боксера перед соревнованиями и в соревновательный период.**

*Теория.* Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Способы саморегулирования эмоционального состояния. Самостоятельный подбор тактических действий на соревнованиях.

*Практика.* Участие в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня.

## **8. Раздел: Аттестация (итоговая).**

**Тема: Контрольные испытания. Итоги года.**

*Практика:* Выполнение контрольного тестирования, анализ результатов обучения по данной программе.

### **1.4 Планируемые результаты**

Уровень мастерства боксера оценивается спортивными разрядами и результатами участия в соревнованиях. При успешном прохождении программы продвинутого уровня сложности, учащийся имеет возможность получить III, II и I спортивные разряды, а также выполнить нормативы КМС.

Программа по боксу, как и другие ударные виды единоборств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла.

### **После первого года обучения**

#### **Личностные результаты:**

- обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и



сопереживания;

- обучающийся будет управлять своими эмоциями, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- у обучающегося будет сформирован стойкий интерес к систематическим занятиям бокса;

#### **Метапредметные результаты:**

- обучающийся будет знать, как правильно планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- обучающийся будет знать, как правильно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- обучающийся приобретет умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи;

#### **Предметные результаты:**

- обучающийся будет знать основные ошибки в технике выполнения упражнений, причинно-следственные связи возникновения ошибок, приемы устранения ошибок;
- обучающийся будет уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при получении травмы на тренировке, или соревновании;
- обучающийся будет владеть знаниями самостоятельной организации занятия по боксу, регулированием физических нагрузок (с помощью тренера подбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности);
- обучающийся будет показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие своим возрастным нормам;
- обучающийся будет участвовать в показательных выступлениях, в соревнованиях разного уровня и имеет возможность получить III, II и I спортивный разряд.

#### **По окончанию освоения программы продвинутого уровня сложности**

#### **Личностные результаты:**

- обучающийся будет иметь опыт общения и взаимодействия в коллективе;
- у обучающегося будут развиты положительные личностные качества (сила воли, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели, выдержка и самообладание);
- у обучающегося будет сформирован стойкий интерес к систематическим

занятиям бокса и ведению ЗОЖ;

**Метапредметные результаты:**

- обучающийся будет знать, как правильно планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- обучающийся будет знать, как правильно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- обучающийся приобретет умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи;

**Предметные результаты:**

- обучающийся будет знать основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- обучающийся будет знать правила проведения соревнований и судейства по боксу;
- обучающийся будет уметь тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой, вести дневник самонаблюдения;
- обучающийся будет уметь демонстрировать основы техники и тактики бокса в соревновательной деятельности;
- обучающийся будет уметь выполнять роль инструктора для учащихся младших групп, выступать в качестве помощника судьи и секретаря при проведении соревнований.

## **Раздел №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются тренировочный спортивный зал, раздевалки, душевые, медицинский кабинет для оказания первичной медицинской помощи.

Спортивный зал бокса – 223,9 м<sup>2</sup>, отвечающий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

#### **Материально-техническое обеспечение**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Кол-во изделий	Единица измерения
1	Стенка гимнастическая	1	штук
2	Перекладина навесная	2	штук
3	Стенка зеркальная	1	штук



- низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль - начало обучения (сентябрь-октябрь), промежуточная аттестация – в конце учебного года (апрель-май) и итоговый контроль - окончание обучения по программе (апрель-май).

Проведение входного контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

Выпускникам выдается Свидетельство спортсмена с указанием уровня их физических качеств и рекомендации по дальнейшему спортивному совершенствованию.

### **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группу ПУ - 1 года обучения**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Оценка</b>
Быстрота	Бег на 30 м	5,0
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	8,0
Выносливость	Бег 800 м	4мин
Сила	Подтягивание на перекладине	8
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170
	Подтягивание на перекладине за 20 с	7
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	15
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	6,3м
	Толчок набивного мяча (2кг) слабейшей рукой	4,3м

### **Технико-тактическое мастерство**

<b>Бокс</b>	<b>Виды тестов</b>	<b>Оценка</b>
-------------	--------------------	---------------

	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	23
	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	120
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	60

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП  
для зачисления в группу ПУ - 2 года обучения**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Оценка</b>
Быстрота	Бег на 30 м	4,7
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	7,9
Выносливость	Бег 800 м	3 мин 50 с.
Сила	Подтягивание на перекладине	9
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	24
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180
	Подтягивание на перекладине за 20 с	7
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	15
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	6,5м
	Толчок набивного мяча (2кг) слабой рукой	4,5м

**Технико-тактическое мастерство (избранный вид спорта)**

<b>Бокс</b>	<b>Виды тестов</b>	<b>Оценка</b>
	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек.(раз)	25
	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	170
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	70

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП  
по окончании программы продвинутого уровня сложности**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Оценка</b>
Быстрота	Бег на 30 м	4,0
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	7,5

Выносливость	Бег 800 м	3 мин 30 с
Сила	Подтягивание на перекладине	12
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	30
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	210
	Подтягивание на перекладине за 20 с	10
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	18
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	7м
	Толчок набивного мяча (2кг) слабейшей рукой	5м

### Технико-тактическое мастерство (избранный вид спорта)

Бокс	Виды тестов	Оценка
	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек.(раз)	27
	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	190
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	80

### 2.3. Методические материалы

Для тяжелой атлетики характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовки, так и групповой.

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, выполнение контрольных нормативов, соревнования, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований).

Учебно-тренировочное занятие подразделяется на четыре части:

- *вводная* - в начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся;
- *подготовительная* - проводится разминка общая и специальная, соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия;
- *основная* - формирование и отработка практических навыков и умений, общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков;
- *заключительная* - построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением

упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

На углубленном уровне обучения повышается уровень сложности основных и специальных физических качеств, расширяется двигательный опыт, создаются ориентировочные основы действия с основными опорными точками, ведется подготовка учащихся к участию в соревнованиях различного уровня.

На занятиях используются следующие **методы обучения**:

- *общепедагогические* - словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (метод демонстраций);
- *специфические* – *фронтальный* (занимающиеся одновременно выполняют упражнения), *поточный* и *серийно-поточный* (непрерывный и минимальные перерывы между различными упражнениями), *интервальный* (чередование упражнений, направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость), *индивидуальный* (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера), *круговой* (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Эффективно применяются в учебно-тренировочном процессе следующие **педагогические технологии**:

- *коммуникативные* - стимулирование личную и командную заинтересованность к занятию;
- *игровые* - стимулирование активности обучающихся и формирования смелости, решительности и морально-волевой устойчивости;
- *здоровьесберегающие* - способствующие физическому и нравственному здоровью, душевному равновесию;
- *разноуровневого обучения* - осуществляется возможность помогать «слабому» и уделять внимание более сильному, вовлечь в занятие всех без исключения обучающихся;
- *деловой игры* - позволяющей поставить обучающегося в позицию тренера для объяснения или показа упражнения, проявления инициативы в выборе определяющих действий.

#### 2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя	36	36

Количество учебных дней		108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021 – 30.12.2021	01.09.2022 – 30.12.2022
	2 полугодие	10.01.2022 – 31.05.2022	10.01.2023 – 31.05.2023
Возраст детей, лет		10 -18	10 -18
Продолжительность занятия, час		Три академических часа (135 минут)	Три академических часа (135 минут)
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		324	324

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Тема
Сентябрь	Беседа о вреде ПАВ. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте. Олимпийские игры 2021
Октябрь	Беседа о личной гигиене и режиме дня. Беседа-викторина о правилах дорожного движения.
Ноябрь	Беседа «День народного единства». Игра-викторина «Как избежать конфликта»
Декабрь	Беседа о безопасных правилах поведения по пути из дома на занятия. Беседа об опасности использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ.
Январь	Беседы по профилактике простудных заболеваний. Беседа «Компьютер - друг или враг»
Февраль	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Беседа о правилах поведения на льду. Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества.
Март	Беседа «Спортивное трудолюбие» Спортивное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 марта.
Апрель	Беседы по пожарной безопасности. Беседы о борьбе с террором.
Май	Беседы о правилах поведения на дороге, вблизи водоемов. Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы.



Главное задачей воспитательной работы с учащимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственности воспитания юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бокс. Правила соревнований; Бланк – Москва, 2012.
2. Градополов, К.В. Бокс; М.: Физкультура и спорт; Издание 3-е, испр. и доп. – Москва, 2010.
3. Москаленко Р.В. Бокс; Эксмо – Москва, 2012.
4. Огуренков Е.И. Современный бокс; Книга по требованию – Москва, 2012.
5. Ситников Павел Бокс. Книга-тренер; Эксмо – Москва, 2013.
6. Тарас, А.Е.; Лялько, В.В. Бокс. История и техника; Харвест – Москва, 2007.