Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Ленинского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
Дата: 2026.10.01 10:12:08 +05'00'

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 04.06.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДДТ
Ленинского района
_____ Н.В. Кравченко
Приказ № 04.06.2026 г. № 115

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Боец» (бокс)

Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель программы:
Мацулевич Максим Артемович,
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Боец» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. 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» (далее - СанПиН).
8. 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».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

1.1.2. Актуальность Программы

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения. Вследствие этого развитие массового спорта для детей, подростков и молодежи является приоритетным направлением воспитательной политики.

Объединение, на базе которого реализуется программа, играет важную роль по воспитанию детей и подростков в условиях открытого социума, т. к. максимально близко расположено от места проживания детей и подростков, доступно и открыто для их свободного посещения, поскольку занятия в объединении проводятся на бесплатной основе. Участие детей и подростков в соревнованиях разного уровня

способствует их гражданскому становлению, т. к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

Учебно-тренировочная работа с детьми и подростками по программе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и связях с рядом других дисциплин: анатомией, физиологией, медициной, социологией, педагогикой, психологией, философией, этикой.

1.1.3. Отличительная особенность

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности: стартовый, базовый, продвинутый уровень.

Программа является разноуровневой.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в процессе ее реализации обучающиеся овладевают компетенциями, необходимыми для гармоничного общефизического развития, приемами самообороны, психологической устойчивости к жизненным трудностям. Занятия боксом являются средством укрепления здоровья обучающихся, фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие детей и подростков в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т. к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, также у обучающихся появляется возможность овладения различными ступенями спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны. Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники, достигли высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

Новизна программы заключается в том, что:

- программа является результатом научно-методического обобщения и анализа иных дополнительных образовательных программ по боксу;
- программа ориентирована на развитие морально-волевого и физического потенциала обучающихся, имеющих разные стартовые способности;
- программа направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на патриотическое воспитание подрастающего поколения;
- программа сопровождается комплексом воспитательных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, развитие у обучающихся гражданственности и патриотизма.

Программа разработана на основе программы Акопян А.О., Калмыков Е.В. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва. 2005 и методического пособия Учебно-тренировочный процесс в боксе /В.А.Стрельников-М.:НИЦ ИНФРА-М,СФУ,2016-112с.

Программа состоит из трех модулей:

1. Начальная подготовка по боксу.

2 Базовые основы бокса.

3. Совершенствование технико – тактических действий в боксе.

Каждый модуль соответствует одному году обучения.

1.1.4. Адресат программы

Программа составлена для обучения детей учащихся 7-18 лет.

Наполняемость группы – 12 человек.

Могут формироваться смешанные по возрасту группы.

Условия приема детей:

-без предварительной подготовки;

- с мотивацией к данному виду деятельности;

- без ограничений по физическому здоровью (необходима справка-допуск к занятиям от врача-терапевта).

1.1.5. Объем и срок освоения Программы

Объем Программы – 648 часов.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Общее количество учебных часов, запланированных на 1 год обучения и необходимых для освоения

программы: 216 часов.

Общее количество учебных часов, запланированных на 2 год обучения и необходимых для освоения программы: 216 часов.

Общее количество учебных часов, запланированных на 23год обучения и необходимых для освоения программы: 216 часов.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

Преимущественная форма обучения — очная. Кроме того, занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально. Учащиеся формируются (в основном) одновозрастные группы постоянного состава (основного состава объединения). Возможно формирование разновозрастных групп.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Перерыв между группами – 15 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения – очная.

Перечень форм и методов обучения

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

1. Словесные методы обучения (устное изложение, беседа).

2. Наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ, исполнение педагогом, наблюдение, работа по образцу и.).

3. Практические методы обучения (выполнением упражнений, спарринги, соревнования.).

Перечень видов занятий

Программа включает в себя как **теоретические**, так и **практические** занятия, а также выходы на соревнования.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально – групповая.

Перечень форм подведения итогов реализации Программы.

Формами организации и проведения итоговых занятий (в конце полугодия) являются:

- показательный праздник-турнир;
-открытое занятие для родителей;
- занятий промежуточного подведения итогов (в конце каждого раздела программы);
– учебно-тренировочный турнир (соревнование).

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: формирование у обучающихся общефизической подготовки, психофизического и личностного развития посредством обучения боксу

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в боксе;
- освоение знаний о боксе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение техники ударов;
- развитие психомоторных способностей;
- развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

2.3. Планируемые результаты реализации программы

1 год обучения (Программа соответствует ознакомительному уровню).

Личностные:

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметные:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

Предметные

- знать и применять правила безопасности при проведении болевых приемов;
- знать и применять правила использования оборудования и инвентаря бокса, технику безопасности при обращении с ним;
- овладеть понятием спортивного поведения, этикет боксера;
- овладеть специальную терминологию бокса (счет от 1 до 10, наименования стоек, блоков, ударов руками и т.д.);
- знать историю развития бокса в СССР и России, известных отечественных и зарубежных чемпионов-боксеров;
- знать общие медико-биологические сведения о строении организма человека;
- знать основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи;
- знать и уметь применять понятие и основные правила бокса
- знать многообразие снарядов в тренировочной практике боевых искусств, их назначения и функции;

- овладеть понятие спарринг, правила и принципы проведения на заданное количество ударов, свободного поединка;
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях, во время соревнований
- осуществлять самоконтроль (измерять вес, силу, пульс, частоту и ритм дыхания), вести дневник самоконтроля;
- правильно выполнять общефизические и специальные упражнения с соблюдением возрастных нормативов.

2 год обучения (Программа соответствует базовому уровню).
Личностные:
- уметь работать в коллективе (паре, группе), согласовывать свои потребности с интересами других: партнеров и участников, осуществлять взаимосотрудничество, взаимоконтроль и взаимопонимание;
- проявлять устойчивый интерес к спорту, в том числе к восточным единоборствам;
- проявлять терпение и тактичность, вежливость, гуманность.
Метапредметные:
- овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- осознавать ценность здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявлять уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
Предметные
- знать и применять основы техники безопасности на занятиях, во время соревнований правила и принципы проведения турниров и соревнований по боксу;
- знать и применять спортивный ритуал перед началом боя;
- знать команды рефери на ринге, жесты рефери на татами, систему начисления очков и определения победителей турниров и соревнований по боксу;
- знать деление участников турниров и соревнований на возрастные группы и весовые категории.
- соблюдать правила и принципы в боксе;
- выполнять технику контратаки и атаки в паре на 1 удар, на 2 удара, на 3 удара;
- правильно работать с многообразием снарядов – лапами, боксерскими мешками и т.д.;
- уметь вести поединок в различных манерах, без использования запрещенных действий;
- адекватно вести себя при возникновении нестандартных ситуаций во время проведения турниров и соревнований по боксу.

3 год обучения (Программа соответствует базовому уровню).
Личностные:
- уметь работать в коллективе (паре, группе), согласовывать свои потребности с интересами других: партнеров и участников, осуществлять взаимосотрудничество, взаимоконтроль и взаимопонимание;
- проявлять устойчивый интерес к спорту, в том числе к восточным единоборствам;
- проявлять терпение и тактичность, вежливость, гуманность.
Метапредметные:
- овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- осознавать ценность здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявлять уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности

Предметные

- знать и применять основы техники безопасности на занятиях, во время соревнований правила и принципы проведения турниров и соревнований по боксу;
- знать и применять спортивный ритуал перед началом боя;
- знать команды рефери на ринге, жесты рефери на татами, систему начисления очков и определения победителей турниров и соревнований по боксу;
- знать деление участников турниров и соревнований на возрастные группы и весовые категории.
- соблюдать правила и принципы в боксе;
- выполнять технику контратаки и атаки в паре на 1 удар, на 2 удара, на 3 удара;
- правильно работать с многообразием снарядов – лапами, боксерскими мешками и т.д.;
- уметь вести поединок в различных манерах, без использования запрещенных действий;
- адекватно вести себя при возникновении нестандартных ситуаций во время проведения турниров и соревнований по боксу.

1.4. Содержание Программы:
Учебный (тематический) план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1-ый год обучения					
1	**Раздел 1. Введение в бокс**				Устный опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**2**	2	0	
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма	**2**	2	0	
1.3.	Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена	**2**	2	0	
1.4.	Правила игры в бокс.	**2**	2	0	
1.5.	Физическая культура и спорт в России	**2**	2	0	
2	**Раздел 2. Общеразвивающие подготовка**				Зачетное занятие
2.1.	Общеразвивающие упражнения	**76**	0	**76**	
3	**Раздел 3. Специальная физическая подготовка**				Зачетное занятие
3.1.	Специально- физические упражнения	**30**	0	**30**	
4	**Раздел 4. Техническая подготовка**				Зачетное занятие
4.1.	Основы техники	**30**	0	**30**	
5	**Раздел 5. Тактическая подготовка**				Зачетное занятие

5.1.	Основы тактики	**30**	0	**30**	
6	**Раздел 6. Технико-тактическая подготовка**				Зачетное занятие
6.1.	Техника и тактика игры в бокс	**30**	0	**30**	
7	**Раздел 7. Участие в соревнованиях по боксу**				Зачетное занятие/ соревнования
7.1.	Участие в соревнованиях по боксу, спарринги	**8**	0	8	
7.2.	Итоговое занятие	**2**	2	0	
	Итого:	**216**	**12**	**204**	
2-ой год обучения					
1	**Раздел 1. Введение в бокс**				Устный опрос
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**2**	2	0	
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма	**2**	2	0	
1.3.	Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена	**2**	2	0	
1.4.	Правила игры в бокс.	**2**	2	0	
1.5.	Физическая культура и спорт в России	**2**	2	0	
2	**Раздел 2. Общеразвивающие подготовка**				Зачетное занятие
2.1.	Общеразвивающие упражнения	**40**	0	**40**	
3	**Раздел 3. Специальная физическая подготовка**				Зачетное занятие
3.1.	Специальные- физические упражнения	**56**	0	**56**	
4	**Раздел 4. Техническая подготовка**				Зачетное занятие
4.1.	Основы техники	**30**	0	**30**	
5	**Раздел 5. Тактическая подготовка**				Зачетное занятие
5.1.	Основы тактики	**30**	0	**30**	
6	**Раздел 6. Технико-тактическая подготовка**				Зачетное занятие
6.1.	Техника и тактика игры в бокс	**40**	0	**40**	
7	**Раздел 7. Участие в соревнованиях по боксу**				Зачетное занятие/ соревнования
7.1.	Участие в соревнованиях по боксу, спарринги	**8**	0	**8**	
7.2	Итоговое занятие	**2**	2	0	
	Итого:	**216**	**12**	**204**	
3-ий год обучения					
1	**Раздел 1. Введение в бокс**				Устный опрос

1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**2**	**2**	0	
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма	**2**	**2**	0	
1.3.	Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена	**2**	**2**	0	
1.4.	Правила игры в бокс.	**2**	**2**	0	
1.5.	Физическая культура и спорт в России	**2**	**2**	0	
2	**Раздел 2. Общеразвивающие подготовка**				Зачетное занятие
2.1.	Общеразвивающие упражнения	**30**	0	**30**	
3	**Раздел 3. Специальная физическая подготовка**				Зачетное занятие
3.1.	Специально- физические упражнения	**40**	0	**40**	
4	**Раздел 4. Техническая подготовка**				Зачетное занятие
4.1.	Основы техники	**40**	0	**40**	
5	**Раздел 5. Тактическая подготовка**				Зачетное занятие
5.1.	Основы тактики	**40**	0	**40**	
6	**Раздел 6. Технико-тактическая подготовка**				Зачетное занятие
6.1.	Техника и тактика игры в бокс	**40**	0	**40**	
7	**Раздел 7. Участие в соревнованиях по боксу**				Зачетное занятие/ соревнования
7.1.	Участие в соревнованиях по боксу, спарринги	**14**	0	**14**	
7.2.	Итоговое занятие	**2**	2	0	
	Итого:	**216**	**12**	**204**	

Содержание первого года обучения

Раздел 1. Введение в бокс

Тема 1.1. Вводное занятие.

ТЕОРИЯ:

Правила поведения в объединении «Бокс». Первичный и повторный инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр, упражнений, при проведении спортивных соревнований, пожарной безопасности.

Тема1.2. Краткие сведения о строении и функциях организма.

ТЕОРИЯ:

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Пищеварение. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную систему, совершенствование функция мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями.

Тема1.3. Общее понятие о гигиене. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
ТЕОРИЯ:
Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по спорту, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Тема 1.4. Физическая культура и спорт в России.
ТЕОРИЯ:
Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Спорт в России. Чемпионаты мира, олимпийские игры, международные турниры. Достижения российских спортсменов.

Тема 1.5. Правила игры в бокс.
ТЕОРИЯ:
Ознакомление с правилами игры в бокс.

Раздел 2. Общеразвивающие подготовка

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения.
ПРАКТИКА:
1. Строевые и порядковые упражнения:
Действия в строю, на месте движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

2. Гимнастика с основами акробатики:
- из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед в группировке, из стойки на лопатках переворотом назад в стойку на коленях;
- перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа;
- переворот в сторону (колесо);
- кувырок назад до упора на коленях и до упора присев;
- «мост» из положения лежа на спине;
- Борцовский «мост» из положения упора присев.
- положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка».

3. Прикладно-гимнастические упражнения:
- на перекладине – вис на согнутых руках;
- на перекладине (подъем переворотом).

4. Легкая атлетика:
- бег: низкий старт с последующим ускорением; челночный бег 3х10 м;
- броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- метание малого мяча на дальность способом «из-за головы»;

– прыжки на месте и с поворотом на 90°и 180°; через препятствие; в длину и в высоту с прямого разбега.
5. Подвижные игры, направленные на формирование физических качеств:

– «Быстро по местам», «Цепочка», «Черные и белые», «Убегай - догоняй», «Точно в цель», «Челнок», «Толкачи», «Голова и хвост», «Вышибала», «Третий лишний», «Парные упражнения», «Групповые прыжки»

– Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Специально- физические упражнения:

ПРАКТИКА:

– Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях. Всевозможные эстафеты. Передвижения с изменением скорости.

– Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

– Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

– Упражнения для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, «Рыбка», «Фонарики», мост, «Складочки» сидя и стоя, «Лодочки с раскачиванием», удержание ног на определенной высоте, скручивание туловища во всех плоскостях, наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

– *Упражнения для развития координации движений:* ходьба с выполнением различных движений рук под счет, ег спиной вперед, «Каракатица» вперед, назад, ходьба на четвереньках вперед, назад, вращение руками в разные стороны одновременно, поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов., «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу, ловля резинового мяча двумя руками, бросок мяча по мишеням на стенке.

– *Упражнения для развития вестибулярного равновесия:* удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук, прыжки с поворотами на 180-360 градусов, выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз, повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге, поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик», махи ногой к одноименной руке, махи ногой в сторону, круговые движения туловищем в стойке на коленях, наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед, наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову. В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге. Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.

– *Упражнения для развития связок голеностопного и коленного суставов:* приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях, перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках, гусиный шаг, подъем на носок на одной и двух ногах, различные прыжки, «Каракатица».

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 4.1. Основы техники.

ПРАКТИКА:

– Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары.
– Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов.
– Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою.
– Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты.
– Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.
– Особенности боя против боксёра — левши.

Раздел 5. Тактическая подготовка
Тема 5.1. Основы тактики.
ПРАКТИКА:
–Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.
–Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.
–Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции.
–Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя.
–Особенности ведения боя против боксёра — левши.
–Место, содержание и методы тактической подготовки боксёров на различных этапах их обучения и тренировки.

Раздел 6. Технико-тактическая подготовка
Тема 6.1. Техника и тактика игры в бокс
– ПРАКТИКА:
– Совершенствование сочетаний различных ударов Защиты.
– Совершенствование тактических действий
– Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции.
– Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.
– Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.

Раздел7. Участие в соревнованиях по боксу
Тема 7 .1. Участие в соревнованиях по боксу. Спарринги.
ПРАКТИКА:
– Спарринги. Разбор проведенных игр, просмотр видеозаписей проведенных игр.
Тема 7.2. Итоговое занятие
ТЕОРИЯ: Итоговое занятие, награждение

Содержание второго года обучения

Раздел 1. Введение в бокс
Тема 1.1. Вводное занятие.
ТЕОРИЯ:
Правила поведения в объединении «Бокс». Первичный и повторный инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр, упражнений, при проведении спортивных соревнований, пожарной безопасности.

Тема1.2. Краткие сведения о строении и функциях организма.
ТЕОРИЯ:
Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Пищеварение. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную систему, совершенствование функция мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями .

Тема1.3. Общее понятие о гигиене. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
ТЕОРИЯ:
Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по спорту, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Тема 1.4. Физическая культура и спорт в России.
ТЕОРИЯ:
Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Спорт в России. Чемпионаты мира, олимпийские игры, международные турниры. Достижения российских спортсменов.

Тема 1.5. Правила игры в бокс.
ТЕОРИЯ:
Ознакомление с правилами игры в бокс.

Раздел 2. Общеразвивающие подготовка

Тема 2.1.Общеразвивающие упражнения.
ПРАКТИКА:
1. Строевые и порядковые упражнения:
Действия в строю, на месте движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

2. Гимнастика с основами акробатики:
- из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед в группировке, из стойки на лопатках переворотом назад в стойку на коленях;
- перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа;
- переворот в сторону (колесо);
- кувырок назад до упора на коленях и до упора присев;
- «мост» из положения лежа на спине;
- Борцовский «мост» из положения упора присев.
- положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка».

3. Прикладно-гимнастические упражнения:
- на перекладине – вис на согнутых руках;
- на перекладине (подъем переворотом).

4. Легкая атлетика:
- бег: низкий старт с последующим ускорением; челночный бег 3х10 м;
- броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- метание малого мяча на дальность способом «из-за головы»;
- прыжки на месте и с поворотом на 90°и 180°; через препятствие; в длину и в высоту с прямого разбега.

5. Подвижные игры, направленные на формирование физических качеств:
- «Быстро по местам», «Цепочка», «Черные и белые», «Убегай - догоняй», «Точно в цель», «Челнок», «Толкачи», «Голова и хвост», «Вышибала», «Третий лишний», «Парные упражнения», «Групповые прыжки»
- Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Специально- физические упражнения:

ПРАКТИКА:

- Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях. Всевозможные эстафеты. Передвижения с изменением скорости.
- Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.
- Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.
- Упражнения для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, «Рыбка», «Фонарики», мост, «Складочки» сидя и стоя, «Лодочки с раскачиванием», удержание ног на определенной высоте, скручивание туловища во всех плоскостях, наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.
- *Упражнения для развития координации движений:* ходьба с выполнением различных движений рук под счет, ег спиной вперед, «Каракатица» вперед, назад, ходьба на четвереньках вперед, назад, вращение руками в разные стороны одновременно, поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов., «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу, ловля резинового мяча двумя руками, бросок мяча по мишеням на стенке.
- *Упражнения для развития вестибулярного равновесия:* удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук, прыжки с поворотами на 180-360 градусов, выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз, повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге, поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик», махи ногой к одноименной руке, махи ногой в сторону, круговые движения туловищем в стойке на коленях, наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед, наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову. В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге. Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из

положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.

– *Упражнения для развития связок голеностопного и коленного суставов:* приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях, перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках, гусиный шаг, подъем на носок на одной и двух ногах, различные прыжки, «Каракатица».

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 4.1. Основы техники.

ПРАКТИКА:

– Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары.

– Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов.

– Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою.

– Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты.

– Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

– Особенности боя против боксёра — левши.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 5.1. Основы тактики.

ПРАКТИКА:

– Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

– Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

– Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции.

– Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя.

– Особенности ведения боя против боксёра — левши.

– Место, содержание и методы тактической подготовки боксёров на различных этапах их обучения и тренировки.

Раздел 6. Технико-тактическая подготовка

Тема 6.1. Техника и тактика игры в бокс

ПРАКТИКА:

– Совершенствование сочетаний различных ударов Защиты.
– Совершенствование тактических действий.
– Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции.
– Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.
– Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.

Раздел7. Участие в соревнованиях по боксу

Тема 7 .1. Участие в соревнованиях по боксу. Спарринги.

ПРАКТИКА: Спарринги. Разбор проведенных игр, просмотр видеозаписей проведенных игр.

Тема 7.2. Итоговое занятие

ТЕОРИЯ: Итоговое занятия, награждение

Содержание третьего года обучения

Раздел 1. Введение в бокс

Тема 1.1. Вводное занятие.

ТЕОРИЯ:

Правила поведения в объединении «Бокс». Первичный и повторный инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр, упражнений, при проведении спортивных соревнований, пожарной безопасности.

Тема1. 2. Краткие сведения о строении и функциях организма.

ТЕОРИЯ:

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Пищеварение. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную систему, совершенствование функция мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями.

Тема1.3. Общее понятие о гигиене. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

ТЕОРИЯ:

Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по спорту, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Тема 1.4. Физическая культура и спорт в России.

ТЕОРИЯ:

Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Спорт в России. Чемпионаты мира, олимпийские игры, международные турниры. Достижения российских спортсменов.

Тема 1.5. Правила игры в бокс.

ТЕОРИЯ:

Ознакомление с правилами игры в бокс.

Раздел 2. Общеразвивающие подготовка

Тема 2.1.Общеразвивающие упражнения.

ПРАКТИКА:

1. Строевые и порядковые упражнения:

Действия в строю, на месте движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

2. Гимнастика с основами акробатики:
- из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед в группировке, из стойки на лопатках переворотом назад в стойку на коленях;
- перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа;
- переворот в сторону (колесо);
- кувырок назад до упора на коленях и до упора присев;
- «мост» из положения лежа на спине;
- Борцовский «мост» из положения упора присев.
- положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка».

3. Прикладно-гимнастические упражнения:
- на перекладине – вис на согнутых руках;
- на перекладине (подъем переворотом).

4. Легкая атлетика:
–бег: низкий старт с последующим ускорением; челночный бег 3х10 м;
– броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
–метание малого мяча на дальность способом «из-за головы»;
–прыжки на месте и с поворотом на 90°и 180°; через препятствие; в длину и в высоту с прямого разбега.

5. Подвижные игры, направленные на формирование физических качеств:
–«Быстро по местам», «Цепочка», «Черные и белые», «Убегай - догоняй», «Точно в цель», «Челнок», «Толкачи», «Голова и хвост», «Вышибала», «Третий лишний», «Парные упражнения», «Групповые прыжки»
–Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Специально- физические упражнения:

ПРАКТИКА:

- Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях. Всевозможные эстафеты. Передвижения с изменением скорости.
- Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.
- Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.
- Упражнения для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, «Рыбка», «Фонарики», мост, «Складочки» сидя и стоя, «Лодочки с раскачиванием», удержание ног на определенной высоте, скручивание туловища во всех плоскостях, наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.
- *Упражнения для развития координации движений:* ходьба с выполнением различных движений рук под счет, ег спиной вперед, «Каракатица» вперед, назад, ходьба на четвереньках вперед, назад,

вращение руками в разные стороны одновременно, поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов., «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу, ловля резинового мяча двумя руками, бросок мяча по мишеням на стенке.

– *Упражнения для развития вестибулярного равновесия:* удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук, прыжки с поворотами на 180-360 градусов, выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз, повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге, поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик», махи ногой к одноименной руке, махи ногой в сторону, круговые движения туловищем в стойке на коленях, наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед, наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову. В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге. Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.

– *Упражнения для развития связок голеностопного и коленного суставов:* приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях, перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках, гусиный шаг, подъем на носок на одной и двух ногах, различные прыжки, «Каракатица».

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 4.1. Основы техники.

ПРАКТИКА:

– Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары.

– Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов.

– Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою.

– Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты.

– Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

– Особенности боя против боксёра — левши.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 5.1. Основы тактики.

ПРАКТИКА:

–Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

–Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

–Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции.

–Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя.

–Особенности ведения боя против боксёра — левши.

–Место, содержание и методы тактической подготовки боксёров на различных этапах их обучения и тренировки.

Раздел 6. Технико-тактическая подготовка

Тема 6.1. Техника и тактика игры в бокс

ПРАКТИКА:

– Совершенствование сочетаний различных ударов Защиты.
– Совершенствование тактических действий.
– Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции.
– Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.
– Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.

Раздел7. Участие в соревнованиях по боксу

Тема7 .1. Участие в соревнованиях по боксу. Спарринги.

ПРАКТИКА: Спарринги. Разбор проведенных игр, просмотр видеозаписей проведенных игр.

Тема 7.2. Итоговое занятие

ТЕОРИЯ: Итоговое занятия, награждение

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	72	216	216	3 занятия по 2 часа в неделю
2 год	01 сентября	31 мая	72	216	216	3 занятия по 2 часа в неделю
3 год	01 сентября	31 мая	72	216	216	3 занятия по 2 часа в неделю
Летние каникулы 01 июня-31 августа						
На основании статьи 112 Трудового кодекса РФ Государственными нерабочими праздничными дни при шестидневной рабочей неделе являются: • 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы; • 7 января — Рождество Христово; • 23 февраля — День защитника Отечества; • 8 марта — Международный женский день; • 1 мая — Праздник Весны и Труда; • 9 мая — День Победы; • 12 июня — День России; • 4 ноября — День народного единства. Нерабочие дни в Учреждении в соответствии с ежегодно утверждаемым Правительством РФ Производственным календарем (по шестидневной рабочей неделе).						

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе проводятся специально оборудованном помещении (учебном кабинете). Освещение, циркуляция воздуха, температура и влажность в кабинете соответствуют нормам и требованиям СанПиН к учебному помещению.

Кабинет оснащён мебелью:

- рабочим столом педагога;

Учебное оборудование:

- настенные боксерские мешки- 7 шт.

-боксерский мешок — 1 шт,
-гантели — 6 пар.,
-спортивная штанга не разборная— 1 шт.

2. Методическое обеспечение:
- плакаты «Биография знаменитых российских боксеров»
- плакаты «Комплекс технико- тактических упражнений»
– -тематические папки «Строение организма», «Этапы развития костно – мышечной системы человека»
– комплект мультимедийных пособий: учебные фильмы «Техника и тактика работы в боксе»,
– видеозаписи: «Турниры и первенства по боксу»,
– - фотографии с соревнований

2.3. Формы аттестации/контроля

Для определения уровня освоения программы обучающимися и отслеживания его динамики, анализа результативности ведения образовательной деятельности и выявления необходимости в её коррекции разработан **педагогический мониторинг**, который осуществляется в течение всего учебного года и включает в себя:
- **вводный контроль** (первичную диагностику), проводящийся в начале учебного года (сентябрь – октябре),
- **текущий контроль**, реализующийся в процессе проведения каждого учебного занятия и направленный на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений;
- **промежуточную аттестацию** (диагностику), осуществляющуюся 1 раз в середине года (конец декабря – январь)
- **итоговую аттестацию** (диагностику), представляющую собой предъявление детьми (в доступной им форме) результата обучения, предусмотренного программой; итоговая аттестация проводится в конце апреля – мае и состоит из анкетирования на выявление изменений интересов (склонностей, увлечений) и уровня мотивации к продолжению пройденного курса, представления творческого интерактивного проекта, написания итоговой диагностической работы и проведения турнира по боксу в рамках объединения.

2.4. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Мониторинг образовательных результатов представляет целостную систему наблюдения за учащимися.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы «Бокс» включает в себя:

– диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);

– текущую диагностику (сформированность необходимых личностных качеств, познавательной мотивации).

В качестве форм контроля и предъявления результатов обучения при проведении диагностики обученности используются: наблюдение за практическим применением обучающимися полученных знаний и умений, замер динамики физических показателей, самоанализ обучающимися своих успехов и ошибок, самодиагностика обучающимися физических параметров, также учитываются итоги учебно-соревновательной деятельности. Основной формой диагностики обученности является аттестационный экзамен обучающихся на ученические степени мастерства (кю) – от 10 до 5, периодичность проведения – раз в полгода.

Текущая диагностика осуществляется при помощи наблюдений, самоанализа обучающихся, тестовых методик.

В целях контроля и оценки результативности занятий каждые 2 месяца проводятся сдачи нормативов по общефизической подготовке:
– подтягивание;
– отжимание;
– выпрыгивание из приседа;

– сгибание туловища (пресс);
– контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседов за 30 с).

Итоговый контроль освоения программы:

Карточка самооценки «Мои достижения»

Модуль	Что мною сделано?	Мои успехи и достижения	Над чем надо работать

3. Список литературы
Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. 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» (далее - СанПиН).
8. 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».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

Литература для педагога

1.Акопян А. О., Калмыков Е. В. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва. 2005
2. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. — М.: Физкультура и спорт, 1967.
3.Стрельников, В. А. Учебно-тренир. процесс в боксе: Моногр. /В.А.Стрельников-М.:НИЦ ИНФРА-М,СФУ,2016-112с.
4. В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. Учебно-тренир. процесс в боксе: - Москва: РГГУ, 2016. - 821 с.

Литература для учащихся-родителей

1. Атилов, Аман Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2016. - 160с
2.Викторов И.Б. Некоторые вопросы тренировки боксеров в предсоревновательном периоде // Бокс: Ежегодник. — М., 1970. — С. 71