


Управление образования администрации  
Собинского муниципального округа Владимирской области  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Собинского муниципального округа  
**Центр дополнительного образования**

СОГЛАСОВАНО:  
Методический совет  
от 24 июня 2025 г.  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО ЦДО  
Михайлова И.А.  
27 июня 2025 г.  
Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 3 от 27 июня 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Бокс»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 11-18 лет  
Срок реализации: 5 лет  
Уровень программы: базовый

Разработчик:  
Никитин Вячеслав Владимирович,  
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2025 год

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	4 стр.
1.3. Содержание программы	5 стр.
1.4. Планируемые результаты	12 стр.

### **Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график	13 стр.
2.2. Условия реализации программы	13 стр.
2.3. Формы аттестации	14 стр.
2.4. Оценочные материалы	14 стр.
2.5. Методическое обеспечение программы	15 стр.
2.6. Список использованной литературы	17 стр.

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс», далее - программа, является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании физкультурно-спортивного направления, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты.

Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» педагога дополнительного образования высшей категории Дубова А.Н. МБУ ДО «Центр детского творчества №2», г. Ульяновск, 2023г.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3.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».

4.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

5.Положение о наставничестве в МБУ ДО ЦДО (приказ директора ОУ от 03.09.2022 № 122).

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации, а так же развитие и популяризация олимпийский видов спорта. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Как отмечается в Президентской образовательной инициативе «Наша новая школа», в условиях решения стратегических задач модернизации и инновационного развития - единственного пути, который позволит России стать конкурентным обществом в мире XXI-го века, обеспечить достойную жизнь всем нашим гражданам - важнейшими качествами личности становятся инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения.

Бокс – это вид спорта, сочетающий в себе, как всестороннюю физическую подготовленность, так и владение необходимыми умениями и навыками приемов самообороны. Формируется целый ряд положительных качеств и черт

характера, необходимых будущему военнослужащему: самодисциплина, целеустремленность, уверенность и т.п.

**Программа педагогически целесообразна**, т.к. занятия боксом, положительно влияют на физическое состояние человека: поднятие настроения, повышение выносливости, гибкость, стойкость, координация движения, отличный иммунитет и здоровый дух, а также режим.

**Отличительные особенности программы.** Увеличение количества часов на интегральную подготовку для участия ребят в соревнованиях регионального, российского и международного уровней.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый.

**Форма обучения:** очная.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 5 лет обучения, 1512 часов.

**Возраст занимающихся:** 11 лет - 18 лет.

Минимальный состав группы – 10 человек, максимальный – 15 человек.

**Периодичность занятий:**

- 1 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа 216 часов в год.
- 2,3,4,5 г. обучения 3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 3 часа (интегральная подготовка), 324 в год.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:**

Формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом и нравственном развитии, посредством занятий боксом.

**Задачи:**

**Предметные:**

- совершенствовать технико-тактическую подготовку;
- расширять и углублять теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры;
- приобретать соревновательный опыт.

**Личностные:**

- развивать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

**Метапредметные:**

- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность, патриотические качества, доброжелательность по отношению к товарищам.
- прививать учащимся навыки соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу.

Выполнение поставленных программой задач предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Разделы	1 г.об.	2 г.об.	3 г.об.	4 г.об.	5 г.об.	Аттестация
	Вводное занятие.	2	2	2	2	2	
1.	Общая физическая подготовка	88	95	79	67	62	
2.	Специальная физическая подготовка	34	48	38	32	30	
3.	Технико-тактическое мастерство	46	71	69	62	60	
4.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	
5.	Интегральная подготовка (соревнования, спарринги)	30	92	120	139	148	Участие в соревнованиях.
6.	Контрольные нормативы	4	4	4	4	4	Сдача контрольных нормативов.
7.	Судейская подготовка	-	-	-	6	6	
8.	Воспитательные мероприятия	8	8	8	8	8	
	<b>Общее</b>	<b>216</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	

	<b>количество часов</b>						
--	-------------------------	--	--	--	--	--	--

## Содержание учебного плана

**Вводное занятие.** Знакомство с программой. Развитие физической культуры и спорта в России. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Спорт и олимпийское движение. Традиции единоборств, их история и предназначение. История бокса. История бокса в России. Понятие о гигиене и санитарии. Основные команды судей и тренера. Экипировка боксера. Основные правила закаливания.

Техника безопасности на занятиях боксом.

### 1. Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на перекладине – висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног прогибания, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями и резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях бег, подскоки, ходьба). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки. Подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (турник, скамейка). Упражнения со скалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги через планку (верёвочку). Высоко-далёкие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лёжа, на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лёжа и

упора стоя на коленях. Перекаты вперёд и назад, прогнувшись; лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры на руки.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами на стенку (для мальчиков).

Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперёд с трёх шагов и небольшого пробега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение выше указанных акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40м и до 50-60м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2-3х 20-30м, 2-3х 30-40м, 3-4х 50-60м. Бег 60м с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 мин. – мальчики, до 2 мин. – девочки. Бег или кросс до 500м или до 1000м.

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты (250-700г) с места и с разбега.

5. Спортивные игры: футбол овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

6. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень», «Команда быстроногих», «Тяни вкруг», «Петушиный бой», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».

7. Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол. Плавание. Игры в воде.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т.д. до 30м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии то же, но

перемещение переставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

2.Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

3.Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном падении), игровые упражнения на 10-15 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Из упора стоя у стены одновременное и постепенное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются не стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь на стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лёжа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лёжа передвижение по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лёжа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лёжа на руках, ноги поддерживает партнёр.

4.Упражнение для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60см как без отягощения, так и с различным отягощениями (10-12кг). Спрыгивание с возвышения 40-60см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленной на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком, как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются как на двух так и на одной ногах (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.



Разнообразные прыжки со скалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперёд-вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 и 50 раз).

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, и 10м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым и левым боком вперёд; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6кг), с поясов – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперёд, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3х10 с паузой между ними в 1, 5-2 мин.). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2х10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин.); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50-100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20-30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10-15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперёд, вперёд – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами в 1, 5-2 мин.).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Передвижение то же, но на руках, ноги поддерживает партнёр. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх – вперёд. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой

стены. Стоя спиной к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч)- движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

### **3. Техничко-тактическая подготовка.**

Передвижения. Одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед- назад, слитные шаги вправо-влево по кругу. Боевая стойка.

Прямые удары в голову и защита от них:

- прямой удар левой в голову,
- прямой удар правой в голову,
- двойной прямой удар левой в голову,
- серия из тройных прямых ударов в голову и туловище.

Защита подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча.

Защита шагом назад. Уклоны.

Прямые удары в туловище и голову, защита от них:

- прямой удар левой в туловище,
- прямой удар правой в туловище,
- двойной прямой удар левой в голову, туловище, голову,
- двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову,
- двойной прямой удар левой в голову и туловище, прямой правой в голову.

Тактические варианты применения:

- прямого удара правой в голову,
- двойного прямого удара левой, правой в голову,
- двойного прямого удара правой, левой в голову,
- тройного прямого удара левой, левой, правой в голову,
- тройного прямого удара левой, правой, левой в голову,
- прямого удара левой в туловище,
- уклонов и контратак,
- двойных прямых ударов в голову и туловище в различных сочетаниях,

Упражнения в ударах по снарядам.

Совершенствование изученных технических действий.

### **4. Теоретическая подготовка.**

1 год обучения – 4 часа.

Зарождение и история развития бокса. Гигиена боксера. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Правила и организация соревнований. Техника безопасности на занятиях боксом.

2 год обучения - 4 часа.

Традиции единоборств, их история и предназначение. История бокса в России. Основные команды судей и тренера. Экипировка боксера. Техника безопасности на занятиях боксом.

3 год обучения – по 4 часа.

Основные команды судей и тренера. Экипировка боксера. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Соревнования по боксу, проводимые в России. Достижения юных боксеров. Техника безопасности на занятиях боксом.

4 год обучения – по 4 часа.

Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Традиции единоборств, их история и предназначение. Основные команды судей и тренера. Экипировка боксера. Понятие о гигиене и санитарии. Спортивная дисциплина. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Соревнования по боксу, проводимые в России. Достижения юных боксеров. Техника безопасности на занятиях боксом.

5 год обучения – по 4 часа.

Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.

Психологическая подготовка в процессе тренировки.

Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Основные команды судей и тренера. Техника безопасности на занятиях боксом.

## **5. Интегральная подготовка.**

1- 2 годы обучения.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приёмам.
2. Чередование подготовленных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнение технических приёмов (на основе программы для данного года).
3. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а так же в защите и нападении).
4. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий.
5. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов, тактических действий.
6. Участие в соревнованиях районного, регионального уровней.

3,4,5 годы обучения.

1. Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приёмов.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов.
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения технических приёмов.
5. Переключения при выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты.
6. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, в защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, в паре.
7. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов,

тактических действий.

8. Участие в соревнованиях регионального, российского, международного уровней.

#### **6. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.**

#### **7. Судейская подготовка 4,5 годы обучения.**

Правила судейства. Формула ведения боя. Характер победы (ВО, ЯП, НК, ДСК, НПБ, ОТК, НЯ). Методика определения победителя (оценка действий боксеров). Замечание, предупреждение, дисквалификация, запрещенные действия.

#### **8. Воспитательные мероприятия.**

День народного единства (час интересных сообщений), День юного героя, День Победы, декада по здоровьесбережению, акции: «Сдай макулатуру - спаси дерево!», экологическая акция «Экозабота», «Новый год с хвостиком», «Письмо солдату».

### **1.4. Планируемые результаты.**

#### **Критерии оценки деятельности:**

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

#### **Предметные.**

- совершенствование технико-тактической подготовки;
- расширение теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры;
- приобретение соревновательного опыта.

#### **1 год обучения**

1. Знания об истории развития бокса; правил личной гигиены боксёра; требований техники безопасности при занятиях боксом; правила и организацию проведения соревнований по боксу.

2. Умение выполнять строевые упражнения; упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость; основные команды тренера.

#### **2 год обучения**

1. Знания об истории развития бокса в России; экипировки боксера; о традициях единоборств, их истории и предназначении.

2. Умение выполнять упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов; упражнения в ударах по снарядам; упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

#### **3 год обучения**

1. Знания о соревнованиях по боксу, проводимых в России.

2. Умение анализировать свои атакующие и защитные действия.

3. Применение в соревновательных условиях изученные технические приёмы, тактические действия.

#### **4 год обучения**

1. Знания о правилах соревнований; о сущности самоконтроля и его роли в занятиях спортом; о спортивной дисциплине.

2. Умение переключаться при выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты;
3. Психологически подготовиться к соревнованиям.
3. Восстановить себя после боя.

### **5 год обучения**

1. Знание формулы ведения боя, правил судейства, методики определения победителя.
2. Выполнение основных команд судьи и тренера.
3. Владение основами техники бокса.
4. Владение основами техники боя.

### **Личностные:**

- развитие навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств.

### **Метапредметные:**

- развитие качеств: дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность и доброжелательность по отношению к товарищам;
- соблюдение спортивной этики и дисциплины, организованность и взаимопомощь.

## **Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	Сентябрь	Май				
2	Сентябрь	Май				
3	Сентябрь	Май				
4	01.09.2025	31.05.2026	36	144	324	3 раза в неделю по 2 часа 1 раз в неделю по 3 часа
5	Сентябрь	Май				

### **2.2. Условия реализации программы**

#### *Материально-техническое обеспечение:*

- спортивный зал;
- гимнастические скамейки (не менее двух);
- перекладина (турник);
- медицинские весы;
- **инвентарь**
- ринг или гимнастические маты для выполнения акробатических упражнений;
- боксерские перчатки;
- боксерский шлем;

- скакалка;
- набор гантелей различного веса;
- штанги (не менее двух);
- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, футбольный, баскетбольный);
- набивные мячи;
- боксерские лапы;
- секундомер;
- боксерские снаряды (мешки, груши, подушки).

*Информационное обеспечение:* аудио и видео записи соревнований и тренировок.

*Кадровое обеспечение:* программу реализует педагог дополнительного образования, с образованием по профилю программы.

### 2.3. Формы аттестации

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями, которые проводятся 2 раза в год (сентябрь, май).

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

отзывы детей и родителей, портфолио, материал тестирования и анкетирования, видеозапись.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

матчевые встречи, соревнования, аналитическая справка.

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

Анализ результативности проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Основной показатель работы педагога - выполнение в конце каждого года программных требований и положительной динамики развития физических качеств обучающихся. Сдача контрольных нормативов.

### 2.4. Оценочные материалы

#### Контрольные нормативы.

№	Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжёлые веса 66-80 кг
1.	Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
2.	Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
3.	Бег 3000 м (с)	14,55	14,33	15,17
4.	Прыжок в длину с места	183	190	195

	(см)			
5.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
7.	Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
8.	Толчок ядра 4 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	5,89 4,76	7,10 5,61	8,23 6,73
9.	Жим штанги лежа (кг) М – собственный вес	М – 18%	М – 9%	М – 11%

## 2.5. Методическое обеспечение

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала занимающиеся осваивают на практических занятиях. Учебные занятия ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях решаются задачи общей и специальной физической подготовки, изучаются и совершенствуются техника и тактика. На контрольных занятиях принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке, проводят контрольные испытания для оценки качества учебно-тренировочной работы

### Формы организации учебного занятия:

- групповые формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования;
- спарринги;
- круговая тренировка;
- домашние задания.

### Педагогические технологии:

технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Особенности организации образовательного процесса:** очно.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая.

### **Алгоритм учебного занятия:**

Подготовительный этап:

- организационный,
- разминка,
- работа на воздухе.

Основной этап:

- учебно-тренировочный,
- тренировочный,
- спарринги,
- круговая тренировка,
- соревнования,
- контрольный.

Заключительный этап:

- восстановительный,
- рефлексия.

### **Педагогические технологии:**

Технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности.

**Продолжительность и количество раундов на соревнованиях устанавливается в зависимости от возраста и квалификации боксеров.**

<b>Возраст</b>	<b>Начинающие спортсмены</b>	<b>III разряд и выше</b>
Юноши, девочки младшего возраста 12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши, девочки среднего возраста 13-14 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 минуте
Юноши, девочки старшего возраста 15-16 лет	3 раунда по 1,5 минуте	3 раунда по 2 минуты
Юниорки 17-18 лет, женщины 19-40 лет	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты
Юниоры 17-18 лет, 19-22 лет, мужчины 19-40 лет	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

Дополнительный раунд назначаться не может. Перерыв между раундами составляет одну минуту.

## **2.6. Список использованной литературы**

- *Литература для педагога:*

1. Акопян А. О. и др. 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 72 с.  
Правила вида спорта «Бокс» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 23



ноября 2017 г. № 1018).

2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.

4. Подготовка боксеров-юношей. – М., 1999.г.

5. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.

6. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. - М.: ИНСАН, 2009.

- *Литература для учащихся:*

1. Санг Х. Ким. Преподование боевых искусств. Путь мастерства. - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.

2. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. - М.: ИНСАН, 2009.

3. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 240 с.