

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»**

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»  
Протокол № 02 от 26.02.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ ДО  
«Центр «СТЭК»  
Е.В. Михалёв  
Приказ № 12 от 26.02.2024 г.



**дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Основы бокса»**

Направленность:  
Уровень программы:  
Возраст обучающихся:  
Срок реализации:

**Физкультурно-спортивная  
стартовый  
7-9 лет  
144 часа/ 1 год**

Автор-составитель:  
Трушова А.Е., методист,  
заместитель директора по ИКТ

пгт. Краснокаменск, 2024 г.

## Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы .....	6
1.4. Планируемые результаты.....	7
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы .....	11
2.3. Формы аттестации соответствуют формам, указанным в учебном плане	12
2.4. Оценочные материалы (диагностики).....	14
2.5. Методические материалы.....	14
2.6. Рабочая программа.....	19
2.7. Список литературы .....	18

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы бокса» (далее - Программа) соответствует требованиям действующих нормативных правовых актов и содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр «Спортивный, туристский, эколого-краеведческий».

#### **Направленность Программы**

Дополнительная (общеразвивающая) Программа «Основы бокса» является физкультурно-спортивной.

#### **Актуальность Программы**

Бокс - мужественный и увлекательный вид спорта. Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. В технико-тактическом отношении бокс - один из самых сложных видов спорта. Путь боксёра от новичка до мастера спорта – это сложный многолетний процесс развития и совершенствования физических качеств, волевых способностей, технического мастерства и тактики ведения боя.

Актуальность Программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Новизна данной Программы** опирается на понимание волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и

коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной деятельности также является отличительной чертой данной Программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных способностей, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку учащегося, и его оценку в глазах сверстников и окружающих.

### **Отличительная особенность Программы**

Отличительной особенностью данной Программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике бокса, что позволяет достигнуть более высокого результата. Программа направлена не только на физическое развитие, совершенствование специальных умений и навыков технико-тактических качеств и развитию морально-волевых качеств, но и способствует общему развитию обучающихся.

### **Адресат Программы**

Дополнительная (общеразвивающая) программа «Основы бокса» предназначена для обучающихся:

с 7 -9 лет - стартовый уровень подготовки – 1 год обучения.

На обучение по Программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям боксом.

*Программа разработана с учетом сопровождения отдельных категорий обучающихся (дети группы риска, малообеспеченные, из многодетных семей и др.)*

Наполняемость в учебной составляет до 20 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 и условиям учреждения. Минимальное количество обучающихся в группе – 15 человек.

### **Срок реализации Программы и объем учебных часов:**

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, 36 недель в год.

### **Форма и режим занятий**

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с обязательным 10-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Цель Программы:** формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

### **Задачи Программы:**

#### *Образовательные:*

- способствовать формированию необходимых теоретических знаний;
- обучить технике и тактике ведения боя;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

#### *Воспитательные:*

- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств;
- создать условия для выработки организаторских навыков и умение действовать в коллективе;
- воспитать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям боксом;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### *Развивающие:*

- способствовать развитию физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышать технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствовать навыков и умений ведения боя.

### 1.3. Содержание Программы Учебный план

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации контроля
		Всего		Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	8	0	
	Гигиена, закаливание, режим и питание		1	0	беседа
	Общая физическая подготовка боксера		1	0	беседа
	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика бокса		1	0	беседа
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров		1	0	беседа
	Тактическая подготовка		1	0	беседа
	Техническая подготовка		1	0	беседа
	Приемные переводные нормативы		1	0	беседа
	Восстановительные мероприятия		1	0	беседа
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>55</b>	5	50	
	строевые команды		1	2	текущий контроль
	акробатические упражнения		1	7	текущий контроль
	упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия		1	15	текущий контроль
	общеразвивающие упражнения без предметов		1	10	текущий контроль
	общеразвивающие упражнения с предметами		1	16	текущий контроль
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>27</b>	4	23	
	Упражнения со скакалкой		1	5	текущий контроль
	имитационные упражнения		1	4	текущий контроль
	упражнения на боксерских снарядах		1	8	текущий контроль
	упражнения на боксерских лапах с тренером		1	6	текущий контроль
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>46</b>	4	42	
	обучение боевой стойке и передвижениям		1	11	текущий контроль
	обучение прямым ударам левой и правой в голову и защитным действиям от них, практическое применение		1	12	текущий контроль

обучение прямым ударам в туловище(одиночные, двойные и серийные) и защитным действиям от них, практическое применение		1	13	Текущий контроль
изучение тактики ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях		1	6	текущий контроль
<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	результат
<b>Психологическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	беседа, наблюдение
<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	зачет
<b>Медицинское обследование</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	текущий контроль
<b>ИТОГО (ч)</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

### **Содержание учебного плана программы**

#### **Теоретическая подготовка (8ч.)**

Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.. Бокс как вид спорта... Лучшие достижения учащихся отделения бокса. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом. Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом.. История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь. Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге. Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Оборудования и тренажеры. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем. Тактический план предстоящих соревнований. Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Гигиенические навыки. Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Вредные привычки и их профилактика. Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Правила соревнований Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям

#### **2. Общая физическая подготовка (55ч.)**

*Теоретические занятия (5ч.)* Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся:

равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

*Практические занятия (50 ч.)* Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения - Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног. - Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. - Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. - Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки. - Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием. - Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров. - Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики. - Подвижные игры и эстафеты.

### **3. Специальная физическая подготовка (27ч.)**

*Теоретические занятия (4ч.)* Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма. Периодизация тренировочного процесса боксеров. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Воспитание волевых качеств спортсмена. Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования

*Практические занятия (23 ч.)* - Упражнения в ударах по боксерским снарядам. - Упражнения со скакалкой. - Упражнения с набивными мячами. - Удары с отягощением. - Бой с тенью. - Имитация боксерской техники

### **4. Техничко-тактическая (46 ч.)**

*Теоретические занятия (4ч.)* Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое

внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом

*Практические занятия (42ч.)* Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

**Результатом реализации данной программы должно стать:**

*Предметные:*

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике ведения боя;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

*Личностные:*

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умение действовать в коллективе;
- воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям боксом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

*Метапредметные:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений ведения боя.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Организация занятий по данной Программе определяется календарным учебным графиком и соответствует Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 молодёжи».

Год обучения	Режим занятий	Количество учебных недель/ часов	Разделы программы
1 год	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде  16 недель 64 часа в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФПТТП Участие в соревнованиях Психологическая подготовка Контрольно- переводные нормативы

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка ТТП – технико-тактическая подготовка

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимо: спортивная площадка; класс (для теоретических занятий); спортивный зал, волейбольные мячи и баскетбольные мячи; скакалки; малые мячи, набивные мячи, гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с корзинами; секундомер; гимнастические маты, брусья, перекладина, гимнастический козел; ракетки; теннисные мячи; обручи.

По завершению полного курса программы, обучающиеся могут продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности Центра.

### **Информационное обеспечение**

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Все новости бокса [Электронный ресурс]  
URL:<https://allboxing.ru/?ysclid=ltxso0txm6463975944>
2. Последние новости бокса [Электронный ресурс] URL:  
<https://ringside24.com/ru/news/>
3. Бокс. Профессиональный бокс [Электронный ресурс] URL:  
<https://www.championat.com/boxing/?ysclid=ltxssvekhy593763919>
4. Федерация профессионального бокса в России [Электронный ресурс] URL:  
<https://ya.ru/search/?text=pro-box.ru+&lr=131929&clid=2361792&win=429>
5. Весь мир бокса [Электронный ресурс] URL:<https://vringe.com/>

### **Кадровое обеспечение**

Программа осуществляется педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

### 2.3. Формы аттестации соответствуют формам, указанным в учебном плане

С целью установления соответствия результатов освоения данной Программы заявленным целям и планируемым результатам, проводится аттестация обучающихся.

Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ ДО «Центра «СТЭК».

Для полноценной реализации данной Программы используются следующие виды контроля:

**Итоговая аттестация** – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы. Проводится в сроки, установленным календарным учебным графиком. Результаты аттестации оформляются «Протоколом аттестации обучающихся» (Приложение 1).

Также предусмотрен **Текущий контроль** - проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года – для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с вновь прибывшими обучающимися.

Далее текущий контроль проводится тренером-преподавателем на последующих занятиях в соответствии с рабочей программой по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Результаты оцениваются по таблице показателей двигательной подготовленности юных спортсменов.

Формы и методы отслеживания результативности реализации образовательной программы:

Формы подведения итогов реализации программы:

- тестирование;
- контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки;
- соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;

- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

#### **Описание контрольных тестов**

1. Челночный бег 3\*10 м.
2. Прыжки в длину с места.
3. Сгибание рук в упоре лежа.
4. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя.

**2.4. Оценочные материалы (диагностики)  
Контрольные нормативы  
по общей и специальной физической подготовке**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	возраст	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3x10 м (с)	7	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и выше
	8	9,1	10,0-9,5	10,4
	9	8,9	9,9-9,3	10,2
Прыжки в длину места(см)	7	140-165	115-139	89-114
	8	154-170	131-153	98-130
	9	157-176	143-156	124-142
Сгибание и разгибание рукв упоре лежа (кол-во раз)	7	10	8	5
	8	11	9	5
	9	12	10	6
Метание набивного мяча 1 кгИз положения сидя (см)	7	241-320	176-240	80-175
	8	244-324	189-243	108-188
	9	250-329	196-249	117-195

**2.5. Методические материалы (методы обучения; педагогические технологии;  
формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия;  
дидактические материалы)**

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки боксёров: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировочных занятий, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием здоровья спортсменов. А также воспитательная работа.

**Теоретические знания**

**Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

**Гигиена, закаливание, режим и питание.**

Понятие о гигиене. Гигиена, её значение, основные требования. Гигиенические основы режима спортивных нагрузок и отдыха при занятиях спортом. Общий режим.

**Общая физическая подготовка боксёров.**

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей,

двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

### **Краткая характеристика бокса.**

Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Пути дальнейшего развития бокса.

### **Основы методики обучения боксёров**

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки.

### **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксёров.**

Мышечная активность как необходимое условие для физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

### **Специальная физическая подготовка боксёров.**

Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

### **Тактическая подготовка.**

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

### **Техническая подготовка.**

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

### **Приемные и переводные нормативы.**

Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

### **Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.**

Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. МОК (международный олимпийский комитет), НОК, федерации по видам спорта - история создания. Олимпийская символика. Достижения российских боксёров на Олимпийских играх. Олимпийские виды спорта.

### **Восстановительные мероприятия.**

Восстановление. Виды восстановительных мероприятий.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

## **Практические занятия.**

### **Общая физическая подготовка**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

### **Строевые упражнения.**

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

**Элементы акробатики:** Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

**Упражнения с гимнастическими палками:** наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

**Упражнения с медицинболами:** броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

### **Упражнения на формирование правильной осанки**

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника.

### **Упражнения в равновесии.**

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре.

### **Упражнения для развития быстроты.**

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

### **Упражнения для развития выносливости.**

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы

гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

#### **Упражнения для развития ловкости**

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

#### **Упражнение для развития гибкости**

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки.

#### **Упражнения для развития равновесия**

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головку пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

**Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:**

- прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом;

- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладонис отходом и подставкой левого плеча.

#### **Совершенствование сочетаний различных ударов.**

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

### **Защиты.**

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

2. Активная работа туловища, направленная на уклон от ударов соперника.

3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

### **Совершенствование тактических действий**

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

### **Восстановительные мероприятия**

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерны для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

### **Методическое обеспечение программы**

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед

демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин).

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических

нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

### **2.6. Рабочая программа**

Рабочая программа является приложением к Программе и представлена в Приложении 2.

## 2.7. Список литературы

### *Литература для педагога:*

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011;
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2010;
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.М.: ООО;
3. Филимонов В.И.Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001;
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995;
5. Филимонов В.И.Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001

### *Литература для учеников:*

6. Бокс. Правила соревнований. - Минспорт РФ от 04.04.2014.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 №123.
8. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.
9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сист.Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.

ПРОТОКОЛ

результатов \_\_\_\_\_ аттестации обучающихся  
 (промежуточной, итоговой)  
 20 \_\_\_\_/20 \_\_\_\_ учебного года  
 по дополнительной общеобразовательной программе

\_\_\_\_\_ (наименование программы)  
 Учебная группа \_\_\_\_\_ года обучения  
 Дата проведения \_\_\_\_\_  
 Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_  
 Форма аттестации \_\_\_\_\_

№п/п	Фамилия, имя обучающегося	Оценка результатов (уровень)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		

По результатам аттестации обучающихся:

Всего аттестовано: \_\_\_\_\_ чел.  
 Высокий уровень: \_\_\_\_\_ чел.  
 Средний уровень: \_\_\_\_\_ чел.  
 Низкий уровень: \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_ / / \_\_\_\_\_

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ,  
ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Е.В. Михалёв  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе

«Основы бокса»

на \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

Учебная группа \_\_\_\_\_  
Тренер-преподаватель/  
педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

пгт. Краснокаменск

<b>№ занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	2	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
2	2	Прыжки с места в длину, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
3	2	Упражнения с отягощениями. Метание теннисного мяча, набивных мячей.	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
4	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка	Зал бокса Зал бокса	Текущий контроль
5	2	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом, лесенка	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
6	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
7	2	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения.	Зал бокса	Текущий контроль
8	2	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
9	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
10	2	Ходьба, специальная ходьба, бег, продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.	Зал бокса	Текущий контроль
11	2	Упражнения с отягощениями. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Зал бокса	Текущий контроль
12	2	Теория. Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
13	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Выполнение упражнений.	Зал бокса	Текущий контроль

		Удары и простые атаки. Двойные удары на месте.		
14	2	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения.	Зал бокса	Текущий контроль
15	2	Вольный бой. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий, лесенка. Бой с тенью	Зал бокса	Текущий контроль
16	2	Упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса	Текущий контроль
17	2	Эстафеты. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
18	2	Теория. Учебная стойка боксера. Участие в спаррингах	Зал бокса	Текущий контроль
19	2	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
20	2	Подвижные и спортивные игры. Лесенка	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
21	2	Эстафеты. Контрудары. Защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
22	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
23	2	Боевая стойка боксера, передвижения, дистанции. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
24	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
25	2	Теория. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
26	2	Обучение прямым ударам и простым атакам. Прыжки. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
27	2	Защиты, контратаки. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
28	2	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Зал бокса	Текущий контроль
29	2	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
30	2	Выполнение упражнений.	Зал бокса	Текущий

		Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двухшеренговом строю (с партнером)		контроль
31	2	Общеподготовительные и специальные упражнения Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
32	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
33	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Зал бокса	Текущий контроль
34	2	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
35	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Зал бокса	Текущий контроль
36	2	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	Зал бокса	Текущий контроль
37	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Зал бокса	Текущий контроль
38	2	Контрольно-переводные нормативы	Зал бокса Спортивный зал	Зачет
39	2	Имитация прямых ударов и простых атак Упражнения на снарядах	Зал бокса	Текущий контроль
40	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
41	2	Вводное занятия. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
43	2	Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью)	Зал бокса	Текущий контроль
44	2	Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении,	Спортивный зал Зал бокса	Текущий контроль

		на месте, бой с тенью).		
45	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
46	2	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	Зал бокса	Текущий контроль
47	2	Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	2	Теория. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Стадион	Текущий контроль
49	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
50	2	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
51	2	Подвижные и спортивные игры	Зал бокса	Текущий контроль
52	2	Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции	Зал бокса	Текущий контроль
53	2	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями штангой. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Стадион	Текущий контроль
54	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	2	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Эстафеты	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
56	2	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
57	2	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). Боевая стойка боксера. Ходьба, специальная ходьба, бег	Зал бокса	Текущий контроль
58	2	Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
59	2	Передвижения, техника передвижения шагами. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
60	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением	Спортивный зал	Текущий контроль

		препятствий.		
61	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
62	2	Боевые дистанции. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
63	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
64	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса	Текущий контроль
65	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Текущий контроль	Текущий контроль
66	2	Теория. Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка.	Зал бокса	Текущий контроль
67	2	Обучение защитным действиям, контрудары, Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
68	2	Групповые усвоения приема под общую команду тренеров одношереновом строю (без партнера). Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
69	2	Участие в спаррингах, ОФП	Зал бокса	Текущий контроль
70	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
71	2	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
72	2	Прыжки в длину с места, прыжки с преодолением препятствий. Спарринги	Зал бокса	Текущий контроль
Всего за год 144 часа				