

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНО – КУЛЬТУРНОЙ СФЕРЫ ГОРОДА ФОКИНО»
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Фокинский Центр детского творчества

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

Утверждаю
Директор С.Н. Волошин
Приказ № 63/1
от «28» августа 2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Бокс»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Всего: 144 часа

Уровень освоения программы: базовый

ID в Навигаторе – 1713

Автор-составитель:

Козлов Александр Георгиевич,
педагог дополнительного образования

Педагог, реализующий программу:

Козлов Александр Георгиевич

г. Фокино 2026 г.

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	8
1.3. Учебный план.....	9
1.4. Содержание учебного плана.....	9
1.5. Планируемые результаты.....	13
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Формы аттестации/контроля.....	15
2.3. Оценочные материалы.....	15
2.4. Условия реализации программы.....	18
3.Список литературы.....	21
4.Приложение.....	23

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе:

Программа разработана на основании:

-Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказа Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

-Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

-Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467);

-Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298-Н);

-Приказа Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Письма Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»);

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Устава МБУ ДО Фокинский Центр детского творчества;

-Положения о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО Фокинский Центр детского творчества.

Актуальность программы

Программа «Бокс» актуальна, потому что сегодня особенно важно прививать детям и подросткам привычку к здоровому образу жизни. Занятия боксом помогают ребятам стать сильнее, выносливее и ловчее. Кроме того, такая подготовка даёт полезные навыки и качества, которые пригодятся и в обычной жизни, и если в будущем потребуется служба в армии или работа в профессиях, где нужна физическая сила и собранность.

Сегодня особенно важно уделять внимание физической активности детей и подростков – из-за гаджетов и сидячего образа жизни её уровень заметно снизился. Бокс помогает восполнить этот дефицит: он развивает силу, скорость, координацию и выносливость. Кроме того, спорт прививает дисциплину, учит ставить цели и

добиваться их – эти навыки нужны в любой сфере жизни. Навыки самозащиты и умение контролировать эмоции дают подростку уверенность и помогают справляться со стрессом. Занятия в объединении «Бокс» способствуют социализации: ребёнок учится взаимодействовать с педагогом и партнёрами, достойно принимать победы и поражения. Наконец, такая подготовка формирует качества, полезные и в быту, и в профессиях, где требуется физическая и психологическая устойчивость.

Отличительные особенности

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог дополнительного образования руководствуется основными принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

1. Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

2. Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

3. Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

4. Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

5. Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

6. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при

котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

7. Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

8. Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

9. Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

10. Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общефизической, технико - тактической, теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

11. Принцип вариативности - предусматривает, в зависимости от этапа, общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

Адресат программы

В объединение «Бокс» принимаются учащиеся в возрасте 10-18 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. Набор в группы производится не по физическим показателям вводной диагностики, а исключительно по желанию учащихся. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

10-12 лет

Физические особенности: активное развитие координации и базовых двигательных навыков, умеренная мышечная сила, быстрая утомляемость, продолжается рост опорно – двигательного аппарата.

Психологические особенности: высокая любознательность и подражательность, неустойчивое внимание, быстрая смена интереса, потребность в одобрении.

13-15 лет

Физические особенности: интенсивный рост и гормональные изменения, нарастание силы и скоростных качеств, повышенная травмоопасность из-за дисбаланса между ростом костей и развитием мышц.

Психологические особенности: стремление к самостоятельности и признанию, эмоциональная нестабильность, чувствительность к критике, формирование соревновательной мотивации.

16-18 лет

Физические особенности: приближение к взрослым показателям силы, выносливости и скорости, завершение формирования опорно – двигательного аппарата, способность к длительной концентрации усилий.

Психологические особенности: ориентация на результат и профессиональное самоопределение, развитая способность к анализу и самоконтролю, зрелость в общении и принятии правил (эффективное взаимодействие на партнёрском уровне, элементы наставничества для младших спортсменов).

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Форма организации обучения – групповые занятия, индивидуальные занятия, практико – соревновательные формы, теоретические занятия, круговая тренировка, самостоятельная работа, выездные мероприятия.

В объединении «Бокс» дифференциация реализуется через групповую форму организации обучающихся на занятиях – это позволяет подбирать оптимальную сложность заданий.

Индивидуализация достигается за счёт персональных корректировок техники и дозировки нагрузки, которые педагог дополнительного образования вносит на

основе наблюдения за каждым ребёнком. Для ребят с разным темпом освоения материала используют вариативные задания: например, новички отрабатывают базовые элементы, а «продвинутые спортсмены» - сложные тактические связки.

Учёт индивидуальных особенностей (в том числе физических ограничений и соревновательных целей) помогает выстраивать для каждого обучающегося траекторию развития в рамках общей программы.

Взаимодействие педагога и обучающихся в объединении «Бокс» строится на регулярной обратной связи: педагог корректирует технику, разбирает ошибки и помогает ставить личные цели, а ребята активно включаются в анализ своих тренировок и боёв.

Роль родителей заключается в поддержке мотивации ребёнка, контроле посещаемости и участии в организационных моментах – например, в сопровождении на соревнования и обсуждении с педагогом динамики прогресса.

Уровень освоения программы: базовый.

Срок освоения программы – 1 год

Всего – 144 часа.

«Формы организации и режим занятий»

Год обучения	Возраст детей	Продолжительность занятий	Режим занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Наполняемость учебной группы	Формы организации обучающихся на занятиях
1 год	10 – 18 лет	45 минут	2 раза в неделю по 2 часа	4 часа	144 часа	12-15 человек	Групповая

Формы проведения занятий:

- учебно – тренировочное занятие;
- занятие по ОФП;
- занятие по СФП;
- технико – тактическое занятие;
- занятие в форме круговой тренировки;
- теоретическое занятие.

1.2.Цели и задачи программы

Цель: вовлечение детей и подростков в работу по самосовершенствованию как физически, так и духовно по средствам занятий боксом.

Задачи

Обучающие:

- научить комплексам упражнений по развитию физических качеств;
- познакомить с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;
- познакомить с основными техническими и тактическими приемами бокса;
- научить основным основам поединка по боксу;
- познакомить с приемами самоконтроля во время занятий боксом;
- познакомить с правилами судейства в боксе.

Развивающие:

- развивать работоспособность и физическую выносливость организма;
- развивать такие физические качества, как быстрота, координация, ловкость, выносливость, сила и скоростно-силовые качества;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность;
- формировать умение соблюдать спортивный этикет.

1.3. Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		теоретических	практических	Общее	
1	Вводное занятие, история возникновения и развития бокса. Входная диагностика. Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	2	-	2	Опрос
2	Общая физическая подготовка	18	46	64	Практическое занятие
2.1	Общеразвивающие упражнения	4	10	14	
2.2	Легкоатлетические упражнения	6	14	20	
2.3	Акробатика, упражнения на координацию	4	12	16	
2.4	Подвижные и спортивные игры	4	10	14	
3	Специальная физическая подготовка	19	47	66	Практическое

3.1	Специальная разминка боксера	2	8	10	занятие
3.2	Отработка техники приемов бокса	8	16	24	
3.3	Тактика боя	4	8	12	
3.4	Учебно-тренировочные бои	5	15	20	
4	Воспитательные мероприятия	3	3	6	Наблюдение
5	Аттестационные занятия: Промежуточная Итоговая.	2	2	4	Контрольные нормативы
6	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос
	Итого:	46	98	144	

1.4. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие, история возникновения и развития бокса. Входная диагностика. Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование.

Теоретическая часть: Знакомство с программой. История бокса. Бокс в России. Беседа о технике безопасности. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий боксом. Влияние физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание. Входная диагностика.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Общеразвивающие упражнения

Теоретическая часть. Влияние здорового образа жизни на здоровье человека.

Практическая часть. Упражнения:

- для мышц рук и плечевого пояса, без предметов индивидуальные и в парах, с набивными мячами, с гимнастическими палками;
- для мышц туловища, повороты, вращения, наклоны в различных направлениях и положениях;
- упражнения со скакалками, у гимнастической стенки и т.д.
- для мышц ног, упражнения без предметов индивидуально и в парах,
- приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки.

2.2. Легкоатлетические упражнения

Теоретическая часть. Благотворное влияние физических упражнений на работоспособность организма и его здоровье. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств и ловкости посредством

физических упражнений.

Практическая часть. Упражнения:

- бег с ускорениями до 10 метров, низкий старт, стартовый разбег,
- повторный бег 3 по 10 м, 3 по 20 м;
- переменный бег;
- прыжки в высоту, в длину с места и с разбега;
- метание теннисного мяча с места, на дальность и в цель.

2.3. Акробатика, упражнения на координацию

Теоретическая часть. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Практическая часть:

- акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, мост;
 - прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину;
 - махи ногами с опорой и без неё в различных направлениях;
 - упражнения на гимнастических снарядах, висы, упоры, лазание по канату, ходьба по бревну, скамейке и т.д.
- упражнения на расслабление мышц, встряхивание рук и ног в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в висе, в стойке на руках).

2.4. Подвижные игры и спортивные игры

Теоретическая часть. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

Практическая часть:

- Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: «невод», «подвижная цель», «эстафеты с бегом», «эстафеты с прыжками», «перестрелка», «борьба за мяч», «пятнашки»;
- футбол; баскетбол.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Специальная разминка боксера

Теоретическая часть. Развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Овладение приемами техники бокса и их совершенствование.

Практическая часть:

• бег в колонну по одному с постоянно меняющимся зрительным сигналом, выполняя определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, имитация передачи и т.д.;

- ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке
- эстафеты

• передвижение по-пластунски, в упоре руками;

• специальная акробатика на матах.

• бег с остановками и с резким изменением направления;

• челночный бег (лицом вперёд, спиной, боком);

• упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием подвешенных предметов (сетки, щитов, кольца), выпрыгивания из и.п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см, спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте;

• прыжки с места вперёд-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствиями;

• упражнения с отягощениями.

• упражнения с набивными мячами (2-5 кг.) передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (10-20 раз), ходьба в полуприседе с набивными мячами (10-30 метров).

3.2. Отработка техники приемов бокса

Теоретическая часть. Повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств. Изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Практическая часть:

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

- боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке;

- передвижения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

3.3. Тактика боя

Теоретическая часть. Изучение средств и методов общей и специальной физических подготовок.

Практическая часть:

- подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

- наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места.

- оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

3.4. Тема: Учебно-тренировочные бои

Теоретическая часть. Правила и организация соревнований по боксу.

Практическая часть:

- спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов;
- бои в облегченных условиях, по упрощенным правилам;
- разбор и обсуждение боев.

4. Воспитательные мероприятия: «17 сентября - День освобождения г. Брянска», «День физкультурника», турнир по боксу.

5. Аттестационные занятия: входная, промежуточная и итоговая.

Теоретическая часть. Знакомство с контрольными нормативами.

Практическая часть. Контрольные нормативы по определению развития физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств).

6. Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов за год. Награждение победителей и участников соревнований.

1.5. Планируемые результаты

По окончании обучения по программе обучающимися будут достигнуты следующие результаты.

1. Предметные:

- знать правила техники безопасности и правила бокса и проведения соревнований;
- знать историю возникновения и развития бокса;
- знать понятие круговой тренировки и принцип ее проведения;
- знать виды передвижений и основные технические приёмы;
- уметь владеть основными приемами бокса;
- уметь владеть техникой бокса.

2. Метапредметные:

- сформированы умения сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать;
- сформированы умения планировать выполнение действий в соответствии с поставленной задачей;
- сформированы умения последовательности в овладении основными элементами техники бокса.

3. Личностные:

- сформирован познавательный интерес к новому виду спорта - бокс;

-сформирована потребность в занятии боксом.

Раздел 2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс»

Период обучения по программе 1 год

Год обучени я по програ мме	Продолжительность учебного года			Количес тво учебных часов	Режим занятий (периодичность и продолжительност ь)	Сроки проведения аттестации
	Дата начала обучения	Дата окончани я обучения	Всего учебны х недель			
1 год	сентябрь	май	36	144	2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 45 минут	Сентябрь (входная) декабрь (промежуточная), май (итоговая)

Праздничные (нерабочие) дни:4 ноября, с 31декабря по 11 января, 22, 23 февраля, 8 марта, 3, 10 мая.

2.2. Формы аттестации/контроля

Вид аттестации/контроля	Форма аттестации/ контроля
Входная диагностика	Опрос
Текущий контроль	Наблюдение
Промежуточный аттестация/ контроль	Контрольные нормативы
Итоговый контроль	Контрольные нормативы

2.3. Оценочные материалы

1. Диагностическая карта

Ожидаемые результаты	Диагностический инструментарий	Цель	Ответственно е лицо
<i>Предметные результаты</i>			
знать правила техники безопасности, правила бокса и проведения соревнований	Устный опрос	Выявление уровня знаний по правилам техники безопасности, гигиене и спортивному режиму	Педагог
знать историю возникновения и развития бокса	Устный опрос	Выявление уровня знаний по истории бокса и его возникновения	

знать понятие круговой тренировки и принцип ее проведения	Практическое задание	Выявление уровня по круговой тренировки и принцип ее проведения;	
знать виды передвижений и основные технические приёмы	Практическое задание	Выявление уровня знаний по видам передвижений и основным техническим приёмам.	
уметь владеть основными приемами бокса	Практическое задание	Выявление уровня умений владеть основными приемами бокса	
уметь владеть техникой бокса	Практическое задание	Выявление уровня умений владеть техникой бокса.	
Метапредметные			
умения сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать	Предметные пробы	Выявление умения анализировать и обобщать задание, свою деятельность и деятельность другого	Педагог
умения планировать выполнение действий в соответствии с поставленной задачей	Предметные пробы	Выявление умения планировать выполнение действий в соответствии с поставленной задачей.	
умения последовательности в овладении основными элементами техники бокса	Предметные пробы	Выявление умения последовательности в овладении основными элементами техники бокса	
Личностные результаты			
познавательный интерес к новому виду спорта - бокс	Опрос	Вызвать интерес у обучающихся к новому виду спорта - бокс	Педагог
потребность в занятии боксом	Анкета	Изучение мотивации обучающихся к посещению занятий	

2. Критерии оценивания

Диагностический показатель	Уровни освоения		
	Низкий	Средний	Высокий
знание правил техники безопасности и знание правил бокса и проведения соревнований	Теоретически знает, но не выполняет	Теоретически знает, изредка не выполняет	Теоретически знает, всегда выполняет
знать историю возникновения и развития бокса	Теоретически знает, но не выполняет	Теоретически знает частично.	Теоретически знает
знать понятие круговой тренировки и принцип ее проведения	Теоретически знает, но не выполняет	Теоретически знает, изредка не выполняет	Теоретически знает, всегда выполняет
знать виды передвижений и основные технические приёмы	Теоретически знает, но не выполняет	Теоретически знает, изредка не выполняет	Теоретически знает, всегда выполняет
уметь владеть основными приемами бокса	Не умеет	Умеет, но не всеми	Умеет
уметь владеть техникой бокса	Не умеет	Умеет, но не всеми	Умеет
умение сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать	Не умеет анализировать и обобщать	Анализирует и обобщает, но иногда делает ошибки в выделении главного и второстепенного, в составлении целого из частей и наоборот	Умеет анализировать и обобщать
умение планировать выполнение действий в соответствии с поставленной задачей	Не умеет планировать выполнения действий в соответствии с поставленной задачей.	Анализирует и обобщает, но иногда делает ошибки в планировании выполнять действия в соответствии с поставленной задачей.	Умеет планировать выполнение действий в соответствии с поставленной задачей
умения последовательности в овладении основными элементами техники бокса	Не умеет последовательно владеть основными элементами техники бокса;	Анализирует и обобщает, но иногда делает ошибки в последовательности владеть основными элементами техники бокса;	Умеет последовательно владеть основными элементами техники бокса;
познавательный интерес к новому виду спорта - бокс	Не интересуется	Проявляет интерес, но не всегда	Проявляет интерес
потребность в занятии боксом	Личных мотивов заниматься нет, а есть желание родителей	Не может точно определить, с какой целью занимается по программе	Имеет сильные движущие силы, которые побуждают к занятиям

2.4. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Характеристика помещения

Помещение для занятий боксом должно иметь достаточную площадь (не менее 15 на 12 м) и высоту потолков от 3 м – это обеспечивает безопасные зоны вокруг снарядов и ринга. Пол выполнен из прочного амортизирующего покрытия, снижающего нагрузку на суставы спортсменов при активных перемещениях. Стены частично обшиты матами, а в рабочей зоне размещены боксёрские мешки, груши, лапы и ринг – всё оборудование соответствует требованиям безопасности. В зале предусмотрена хорошая вентиляция и равномерное освещение, позволяющие проводить длительные тренировки без утомления зрения. Отдельно выделены вспомогательные помещения – раздевалки, инвентарная комната для хранения экипировки и спортивного инвентаря.

Перечень оборудования, инструментов, материалов:

- Боксерские перчатки и шлемы
- Боксерские мешки
- Настенная боксерская подушка
- Канат для лазания
- Боксерский батут
- Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный)
- Гимнастические маты
- Мячи: набивные, теннисные
- Гимнастическая стенка — 6-8 пролетов
- Гимнастические скакалки
- Гимнастические палки
- Коврики для занятий на полу
- Секундомеры, свистки
- Гимнастические скамейки
- Гантели

Кадровое обеспечение. Занятие проводит педагог дополнительного

образования с первой категорией.

Методическое обеспечение

Учебные пособия:

1. «Бокс. Учебник для институтов физической культуры» (под ред. Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова);

2. «Правила соревнований по боксу» (Федерация бокса России);

3. «Специальная подготовка боксёра» (В.А. Киселёв, В.Н. Черемисинов);

4. «Техника и тактика в боксе: практическое пособие»;

5. «Бокс для начинающих» (В.К. Щитов).

Дидактические материалы:

1. Плакаты с базовой техникой бокса;

2. Подборка видеофрагментов боёв известных боксёров с методическими комментариями;

3. Карточки – задания отработки элементов;

4. Памятки по технике безопасности и правилам поведения в зале;

5. Рабочие листы для самоанализа тренировки и боя.

Методы и приёмы обучения

Метод	Приём
Словесный (вербальный) метод	объяснение, беседа, инструктаж
Наглядный метод	демонстрация
Практический метод	упражнение, практические работы, практические задания

Педагогические технологии

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное

питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье. Оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Информационно-коммуникационные технологии. Позволяют расширить образовательные возможности занятия, обогатить аудио и видеосюжетами, кроме того они помогают проводить диагностику и фиксировать ее результаты.

Технология дифференцированного обучения на занятиях боксом – это гибкий подход, при котором педагог учитывает разный уровень подготовки, физические возможности и индивидуальные особенности ребят. Перед началом работы тренер оценивает состояние и навыки каждого обучающегося. Новичкам дают базовые элементы и прощённые задания (например, отработку ударов на неподвижной груше), а «продвинутым» - сложные технико – тактические связки и спарринги по заданию. Слабые стороны корректируют персонально: кому-то усиливают СПФ, кому-то делают упор на координацию. Для всех поощряется самостоятельный анализ своих боёв и постановка личных целей.

Использование технологии игрового обучения в групповой форме дает возможность разнообразить методы проведения занятий, вызвать интерес к предмету, что способствует сохранению контингента. Игровая форма проведения занятия вызывает живой интерес, снижает утомляемость детей.

3. Список литературы

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2007
3. Выносливость у спортсменов. - М., «НИИ физкультуры», 1992
4. Допинг – контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд).- М.: Олимпия Пресс, 2004
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004
6. Педагогическое мастерство тренеров - М., «Просвещение», 1999
7. Романов В. Подготовка боксеров-юношей. – М., 1999.г.
Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005
8. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] /Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007
10. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография /В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008
11. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004
12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010
13. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук,
14. В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005

15. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., «Физкультура и спорт», 1978

16. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М.: ФиС, 1996

17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.:

Список литературы для обучающихся:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Ф и С, 1985.

2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. Советский спорт, 2005.

4. Приложение

Приложение № 1

Календарно – тематическое планирование

№	Дата	Тема		Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
					теория	практика	
1		Вводное занятие, история возникновения и развития бокса. Входная диагностика. Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	групповая	2	2	-	опрос
2		Воспитательные мероприятия. «17 сентября -День освобождения г. Брянска»	групповая	2		2	наблюдение
2		Общая физическая подготовка		64	4	60	Практическое занятие
2.1		Влияние здорового образа жизни на здоровье человека. Общеразвивающие упражнения.		14	4	10	
3		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, без предметов индивидуальные и в парах, с набивными мячами, с гимнастическими палками;	групповая	2	1	1	
4		Упражнения для мышц туловища, повороты, вращения, наклоны в различных направлениях и положениях;	групповая	2	1	1	
5		упражнения со скакалками, у гимнастической стенки и т.д.	групповая	2	1	1	
6		Упражнения для мышц ног, упражнения без предметов индивидуально и в парах,	групповая	2	1	1	
7		Упражнения приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки.	групповая	2	-	2	
8		Закрепление ОФП	групповая	2	-	2	
9		Закрепление ОФП	групповая	2	-	2	
2.2		<i>Легкоатлетические упражнения</i>		20	6	14	Практическое занятие
10		Благотворное влияние физических упражнений на работоспособность организма и его здоровье.	групповая	2	1	1	
11		Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств и ловкости посредством физических упражнений.	групповая	2	1	1	
12		<i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 10 метров, низкий старт, стартовый разбег,	групповая	2	1	1	
13		<i>Легкоатлетические упражнения:</i> повторный бег 3 по 10 м, 3 по 20 м;	групповая	2	1	1	
14		<i>Легкоатлетические упражнения:</i>	групповая	2	1	1	

		переменный бег;					
15		Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту, в длину с места и с разбега;	групповая	2	1	1	
16		Легкоатлетические упражнения: метание теннисного мяча с места, на дальность и в цель.	групповая	2	-	2	
17		Легкоатлетические упражнения. Закрепление	групповая	2	-	2	Практическое занятие
18		Легкоатлетические упражнения. Закрепление	групповая	2	-	2	
19		Легкоатлетические упражнения. Закрепление	групповая	2	-	2	
2.3		Акробатика, упражнения на координацию		16	4	12	
20		Понятие о гигиене и санитарии. Упражнения на координацию	групповая	2	1	1	
21		Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Упражнения на координацию	групповая	2	1	1	
22		Гигиена спортивных сооружений. Упражнения на координацию	групповая	2	1	1	
23		Акробатика, упражнения на координацию	групповая	2	1	1	
24		Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, мост;	групповая	2	-	2	
25		прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину;	групповая	2	-	2	
26		махи ногами с опорой и без неё в различных направлениях;	групповая	2	-	2	Практическое занятие
27		упражнения на гимнастических снарядах, висы, упоры, лазание по канату, ходьба по бревну, скамейке	групповая	2	-	2	
2.4		Подвижные и спортивные игры		14	2	12	
28		Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.	групповая	2	1	1	
29		Дневник самоконтроля, его формы и содержание.	групповая	2	1	1	
30		Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: «невод», «подвижная цель».	групповая	2	-	2	
31		Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: «эстафеты с бегом», «эстафеты с прыжками».	групповая	2	-	2	
32		Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: «перестрелка», «борьба за мяч», «пятнашки».	групповая	2	-	2	
33		Подвижные игры на внимание,	групповая	2	-	2	

		сообразительность, координацию: футбол;					
34		Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: баскетбол.	групповая	2	-	2	
35	12.21	Аттестационное промежуточное занятие.	групповая	2	1	1	Контрольн ые нормативы
		Специальная физическая подготовка	групповая	66	19	47	
3.1		<i>Специальная разминка боксера</i>	групповая	10	2	8	Практическо е занятие
36		Развитие физических качеств, специфичных для боксеров. бег в колонну по одному с постоянно меняющимся зрительным сигналом, выполняя определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, имитация передачи и т.д.;	групповая	2	1	1	
37		Овладение приемами техники бокса и их совершенствование, ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижение по-пластунски, в упоре руками;	групповая	2	1	1	
38		Специальная акробатика на матах, бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег (лицом вперёд, спиной, боком);	групповая	2	-	2	
39		Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием подвешенных предметов (сетки, щитов, кольца), выпрыгивания из и.п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см, спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, прыжки с места вперёд-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствиями;	групповая	2	-	2	
40		Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.) передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (10-20 раз), ходьба в полуприседе с набивными мячами (10-30 метров).	групповая	2	-	2	

3.2		<i>Отработка техники приемов бокса</i>		24	8	16	Практическое занятие
41		Повышение уровня общей физической подготовленности и развитие физических качеств.	групповая	2	1	1	
42		Изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.	групповая	2	1	1	
43		положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака	групповая	2	1	1	
44		положение кулака при нанесении ударов: давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам»;	групповая	2	1	1	
45		боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук;	групповая	2	1	1	
46		изучение всех положений стойки; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу;	групповая	2	1	1	
47		повороты в боевой стойке с сохранением равновесия	групповая	2	1	1	
48		свободное передвижение по рингу в боевой стойке;	групповая	2	1	1	
49		перемещение по рингу шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).	групповая	2	-	2	
50		Отработка техники приемов бокса	групповая	2	-	2	
51		Отработка техники приемов бокса	групповая	2	-	2	
52		Отработка техники приемов бокса	групповая	2	-	2	
3.3		<i>Тактика боя</i>		12	4	8	Практическое занятие
53		Изучение средств и методов общей и специальной физических подготовок. Тактика боя.	групповая	2	1	1	
54		<i>Тактика боя.</i> Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.	групповая	2	1	1	
55		<i>Тактика боя.</i> Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках.	групповая	2	1	1	
56		<i>Тактика боя.</i> Оборонительные действия: непреднамеренные и преднамеренные.	групповая	2	1	1	
57		Закрепление тактики боя	групповая	2	-	2	
58		Закрепление тактики боя	групповая	2	-	2	
60		Воспитательные мероприятия «День физкультурника»	групповая	2		2	наблюдение
3.4		<i>Учебно-тренировочные бои</i>	групповая	20	5	15	Практическое

59		Правила и организация соревнований по боксу.	групповая	2	1	1	е занятие
61		Спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов;	групповая	2	1	1	
62		Спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов;	групповая	2	1	1	
63		Бои в облегченных условиях, по упрощенным правилам;	групповая	2	1	1	
64		Бои в облегченных условиях, по упрощенным правилам;	групповая	2	1	1	
65		Учебно-тренировочные бои. Разбор и обсуждение боев.	групповая	2	-	2	
66		Учебно-тренировочные бои. Разбор и обсуждение боев.	групповая	2	-	2	
67		Учебно-тренировочные бои. Разбор и обсуждение боев.	групповая	2	-	2	
68		Учебно-тренировочные бои. Разбор и обсуждение боев.	групповая	2	-	2	
69		Учебно-тренировочные бои. Разбор и обсуждение боев.	групповая	2	-	2	
70		Воспитательные мероприятия -турнир по боксу.	групповая	2		2	наблюдение
71		Аттестационное итоговое занятие.	групповая	2	1	1	Контрольны е нормативы
72		Итоговое занятие	групповая	2	2	-	
		Итого:		144	22	120	

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки секции бокса

1. Нормативы общей и специальной физической подготовки (мальчики / девочки)

№	Упражнение	Показатель	Мальчики	Девочки
1	Челночный бег 3×10 м, с	время	8,4–9,4	8,8–10,0
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (хват сверху), кол-во раз	максимум	4–7	—
3	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	максимум	—	10–17
4	Отжимание в упоре лёжа, кол-во раз	максимум	8–17	5–9
5	Упор углом на брусьях, с	удержание	3–5	—
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (стопы зафиксированы), кол-во раз	максимум	13	6
7	Прыжок в длину с места, см	лучший результат из 3 попыток	145–200	135–190
8	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, м	дальность	11,8–14,5	10,0–11,0

2. Дополнительные контрольные упражнения (без разделения по полу в исходных данных)

Эти нормативы целесообразно устанавливать отдельно по группам (с учётом возраста и этапа подготовки):

- **Исходное положение «борцовский мост»:** забегание вокруг головы — по 5 раз в каждую сторону.
- **Варианты самостраховки:** демонстрация обязательных элементов (перечень фиксируется программой).
- **Демонстрация базовых элементов:** стойки, захваты, передвижения — в соответствии с программой этапа.
- **Владение техникой бокса** из всех основных классификационных групп: оценка по чек-листу (элементы, чистота исполнения, соответствие этапу).

3. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП: техника и условия выполнения

Бег на 60, 1000 и 3000 м

- Место: дорожка стадиона или легкоатлетический манеж.
- Обувь: спортивная, без шипов.
- Формат: в забеге — не менее 2 учащихся.
- Попытки: 1.

- Фиксация результата: с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места

- Покрытие: нескользкое, исключаящее жёсткое приземление.
- И. п.: у стартовой линии, ноги параллельно.
- Техника: толчок двумя ногами, взмах руками.
- Приземление: одновременно на обе ноги.
- Измерение: по отметке, ближайшей к стартовой линии.
- Результат: лучший из 3 попыток, в сантиметрах.

Отжимания в упоре лёжа

- И. п.: упор лёжа, руки выпрямлены, тело — прямая линия.
- Критерий зачёта: касание грудью пола с возвратом в и. п.
- Запрещено: движения в тазобедренных суставах.
- Показатель: максимальное количество раз.

Подтягивания на перекладине (мальчики)

- Хват: сверху.
- И. п.: вис, руки выпрямлены.
- Критерий зачёта: подбородок выше уровня перекладины.
- Запрещено: раскачивания, попеременная работа руками, движения в тазобедренных и коленных суставах.
- Показатель: максимальное количество раз.

Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)

- Аналогично: максимум повторений, без раскачиваний.

Подъём прямых ног до касания перекладины из виса

- Без предварительных размахов.
- Показатель: максимальное количество подъёмов.

4. Техничко-тактическая подготовка

Количество ударов по мешку

- Дистанция: средняя (дистанция вытянутой руки), из боевой стойки.
- Интервалы: 8 секунд и 3 минуты.
- Место: зал бокса.
- Показатель: количество ударов (фиксируется отдельно для каждого интервала).