

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа города Пикалево имени Н.И. Жебко»

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2025 года
протокол № 5

Утверждена приказом МБОУ ДО
«СШ г. Пикалево имени Н.И. Жебко»
от 11 августа 2025 года
№ 66-о



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Бокс»

Срок реализации программы 1 год

Разработчики:
зам. директора по УВР и безопасности Егорова Е.А.
тренер-преподаватель Морозенко Д.А.

г. Пикалево
2025 год

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативные документы.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно– спортивной направленности «Бокс» разработана на основе:

— Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

— Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

— Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

— Приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 года N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

— Письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 года № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».

— Устава муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа города Пикалево имени Н.И. Жебко».

1.2 Цели и задачи Программы.

Детская юношеская спортивная школа призвана удовлетворять потребности граждан и общества в области физкультуры и спорта, создавать условия для самоопределения и самореализации личности обучающихся, развития индивидуальных способностей каждого ребенка, выявления одаренных детей и целенаправленной спортивной подготовки детей и подростков.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»:

Укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «Бокс»:

— расширение двигательных возможностей;

— общая физическая подготовка;

— формирование широкого круга двигательных умений;

— формирование интереса к занятиям спортом

— овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля

Программа направлена на:

— формирование и развитие творческих способностей;

— удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном,

- нравственном и физическом совершенствовании;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
 - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
 - организацию свободного времени;

1.3 Направленность, актуальность, новизна.

Дополнительное образование детей в России ведётся по дополнительным общеобразовательным программам.

Обеспечение функционирования системы дополнительного образования детей в России ведёт Министерство образования и науки Российской Федерации по 6 направлениям дополнительного образования детей:

- естественнонаучное, включая эколого-биологическое
- техническое творчество, включая робототехнику
- туристско-краеведческое
- художественное
- социально-педагогическое.
- физкультурно-спортивное

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

Программа **разноуровневая**, описывающая систему разных уровней сложности и соответствующие им достижения участников программы, а также критерии, на основании которых ведётся индивидуальное оценивание достижений, обучающихся на конец учебного года. Особенностью программы является доступность освоения любого раздела для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей.

Программа физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Программа направлена на развитие творческих и физических способностей детей, обеспечивает эстетическое, физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве

личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность занятий боксом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по боксу является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях боксом.

Главная идея программы – через обучение детей боксу привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, *здоровому образу жизни*, а также помочь каждому ребенку раскрыть свой творческий потенциал и найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию.

Планируемые результаты:

Предметные результаты оценить технические приёмы по 5-ти бальной системе:

- о Боевые стойки;
- о Передвижения;
- о Дистанции ведения боя;
- о Прямые одиночные удары и защита от них.
- о Повышение уровня физической подготовленности, тесты по общефизической и специальной физической подготовке:
 1. Подтягивание на перекладине (количество раз);
 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз);
 3. Прыжок в длину с места (см);
 4. Бег 30м (сек.);
 5. Бег 100м (сек.);
 6. Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке (количество раз).

Осеннее тестирование - «приемное» (сентябрь), весеннее тестирование «выпускное» (май), требование: улучшение результата на конец учебного года.

Метапредметные результаты:

- о Уметь оценить выполнение технических приёмов партнёра;
- о Уметь эффективно работать в паре и в группе;
- о Уметь корректно делать замечания сопернику;

Личностные результаты:

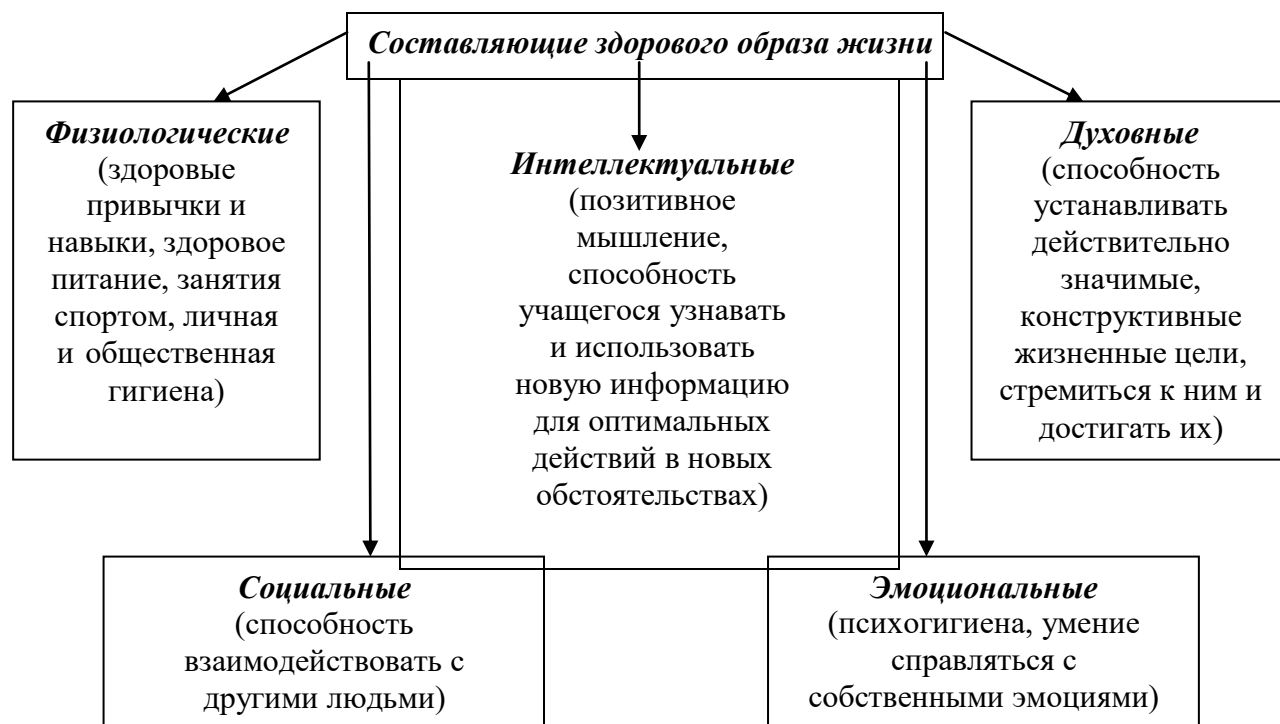
- о Развить коллективизм, взаимопомощь, взаимное уважение к детям и

тренеру-преподавателю;

о Иметь понимание о здоровом образе жизни, здоровьесберегающих технологиях физической культуры и спорта.

Планируемые результаты по уровням:

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<p>Должны знать: термины, экипировку бокса, правила безопасности;</p> <p>Должны уметь выполнять: стойки, передвижения, имитационные удары, прямые удары по снарядам, действия защиты и нападения, выполнять упражнения на развитие силы со своим весом.</p>	<p>Должны знать: термины, экипировку бокса, правила соревнований, правила безопасности;</p> <p>Должны уметь выполнять: стойки, передвижения, прямые удары, работа со снарядами, действия защиты и нападения, работа в условиях ринга.</p> <p>Повысить требования по общефизической подготовленности</p>	<p>Должны знать: термины, экипировку боксу, правила соревнований, правила безопасности, правила спарринговых боёв, знать антидопинговые правила;</p> <p>Должны уметь выполнять: стойки, передвижения, прямые удары, работа со снарядами, действия защиты и действия нападения, работа в условиях ринга с партнёром, участие в соревнованиях (с 10-ти лет), повысить уровень общефизической и специальной физической подготовленности</p>



1.4 Характеристика избранного вида спорта.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к

организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи, с чем программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе.

Бокс — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.

На сегодняшний день одно из самых популярных в мире единоборств. Родина бокса - Англия. Бокс – это искусство боя по ударной технике руками. Бокс характеризуется самой лучшей среди всех видов спорта постановкой техники ударов руками. В боксе великолепная защита (нырки, уклоны, подставки, проч.).

Во все времена бокс был искусством аристократов и интеллектуалов.

Олимпийскими чемпионами были Платон и Пифагор.

Бокс имеет очень древнюю традицию, был основан в Англии два века назад, впервые представлен как искусство боя в палате лордов, после получил широкое распространение.

В Англии начала позапрошлого века боксом занимались только члены палаты лордов.

Бой в боксе может длиться от 3 до 12 раундов. Организацией поединков занимаются промоутеры боксеров, за несколько месяцев до боя они обговаривают формулу боя, а также назначают дату и время. После чего боксер начинает изучать соперника и готовиться к бою.

Ход боя контролирует рефери на ринге и трое боковых судей. Боковые судьи ведут подсчет очков. За каждый выигранный раунд, боксер получает 10 очков, проигравшему засчитывается не меньше 6 очков. Все подсчеты судьями ведутся вручную, использовать электронную систему не разрешается.

2. Учебный план

2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса.

Таблица 1 Соотношение объёмов предметных областей

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Спортивно-оздоровительный этап								
			1 год*			1 год*			1 год		
1	Теория и методика ФКиСп	10%	14	16	16	20	20	21	22	23	24
2	Общая физическая подготовка	25%	36	39	40	49	50	53	52	59	60
3	Специальная физическая подготовка	20%	29	31	32	39	40	42	45	47	48
4	Избранный вид спорта	45%	65	70	72	88	90	95	97	105	108
Недели			36	39	40	36	39	40	36	39	36
Количество часов в			4	4	4	5	5	5	6	6	6

неделю										
Всего часов	100%	144	156	160	195	200	210	216	240	234

Примечание:

*в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

2.2 Учебно-тематический план.

Таблица 2

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Количество часов		Формы проведения промежуточной аттестации
1	Теория и методика ФКиСп	10%	14	22	
1.1	история развития избранного вида спорта	15%	2	3	КР
1.2	место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	5%	1	1	Т
1.3	основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	10%	2	3	КР
1.4	основы спортивной подготовки	15%	2	3	ТЗ
1.5	необходимые сведения о строении и функциях организма человека	15%	1	3	ТЗ
1.6	гигиенические знания, умения и навыки	5%	1	1	Т
1.7	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	10%	2	3	КР
1.8	основы спортивного питания	5%	1	1	Т
1.9	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	5%	1	1	Т
1.10	требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	15%	2	4	ТЗ
2	Общая физическая подготовка	25%	36	52	
2.1	развитие основных физических качеств	30%	15	15	КН
2.2	освоение комплексов физических упражнений	30%	15	15	КН, ПА
2.3	укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности	40%	16	22	КН
3	Специальная физическая подготовка	20%	29	45	
3.1	развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	25%	7	11	КТ
3.2	повышение индивидуального игрового мастерства	25%	7	11	КС
3.3	освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	25%	7	11	КС
3.4	повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	25%	8	12	КТ
4	Избранный вид спорта	45%	65	97	
4.1	овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	25%	16	25	КС

4,2	приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	20%	13	19	КС
4,3	развитие специальных психологических качеств	15%	10	15	КН, ПА
4,4	обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	20%	13	19	КН, ПА
4,5	освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	10%	6	10	КС
4,6	выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов по избранному виду спорта	10%	7	9	КвС
Недели			36	36	
Количество часов в неделю			4	6	
Всего часов		100%	144	216	

2.3 Учебный план-график.

Таблица 3
для групп 6 часов в неделю

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Часы	ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ											ИТОГО
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
Количество недель в году – 36, количество часов в неделю – 6															
1	Теория и методика ФКиСп	10%	22	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
2	Общая и специальная физическая подготовка	25%	52	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	52
3	Другие виды спорта и подвижные игры	20%	45	5	5	5	5	3	4	4	4	5	5	45	
4	Избранный вид спорта	45%	97	12	13	11	14	9	10	12	13	11	0	97	
В том числе:															
	Основы техники и тактики	25%	25	4	3	3	3	3	3	2	2	2		25	
	Освоение соревновательных нагрузок	25%	25	2	2	2	3	3	3	3	4	3		25	
	Функциональная подготовка	20%	19	2	2	2	2	2	2	2	3	2		19	
	Текущая, промежуточная аттестация	15%	14	2	3	2	2	1		1	1	2		14	
	Участие в соревнованиях	15%	14	2	2	2	2		1	1	2	2		14	
	Всего часов		216											216	

2.3 Учебный план-график.

Таблица 3
для групп 4 часа в неделю

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Часы	ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ										ИТОГО
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Количество недель в году – 36, количество часов в неделю – 4														
1	Теория и методика ФКиСп	10%	14	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	14
2	Общая и специальная физическая подготовка	25%	36	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	36
3	Другие виды спорта и подвижные игры	20%	29	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	29
4	Избранный вид спорта	45%	65	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	65
В том числе:														
	Основы техники и тактики	25%	15	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	15
	Освоение соревновательных нагрузок	25%	15	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	15
	Функциональная подготовка	20%	15	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	15
	Текущая, промежуточная аттестация	15%	10	1	2	1	1		2	1	1	1		10
	Участие в соревнованиях	15%	10	1	1	1	2		1	2	1	1		10
	Всего часов		144											156

Учебный план МБОУДО «ДЮСШ г. Пикалево имени Н.И. Жебко» для общеразвивающей программы «Бокс» составляется из расчёта не менее 36 недель.

3. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Программа предусматривает обучение детей с 7 лет. К занятиям допускается любой ребёнок или подросток не зависимо от уровня физической подготовки, при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям, личного желания ребёнка и его родителей (законных представителей).

Состав учащихся в группе непостоянный (может изменяться в течение года, так как принимать в такие группы можно в любое время по желанию

родителя, законного представителя ребёнка), разнополый, разновозрастной.

3.1 Формы обучения и организации тренировочного процесса.

Обучение в Учреждении с обучающимися осуществляется в очной форме.

Основными формами организации тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация, тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

3.2 Наполняемость групп.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки (весь период).

Срок обучения по Программе – 1 год.

На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

Группы занимающихся для прохождения тренировочного процесса комплектуются по этапам (периодам) подготовки.

Наполняемость при формировании тренировочных групп и определении объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) определяется в таблице № 4.

Наполняемость групп, объем недельной нагрузки

Таблица 4

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем недельной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	до 6

Примечание:

*в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

3.3 Продолжительность тренировочного занятия

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

— на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;

Минимальный возраст обучающихся, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

Максимальный возраст – 18 лет

По решению учредителя в спортивной школе допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 18 лет.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования Программы, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

Прием на обучение проводится на принципах равных условий приема для всех поступающих.

Зачисление для обучения по Программе осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию боксом.

Поступающий и (или) его родители(законные представители) могут ознакомиться с Уставом, с лицензией на осуществление образовательной деятельности, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся.

3.4 Объем тренировочной нагрузки

Общеразвивающая Программа «Бокс» соответствует Требованиям к минимуму содержания Программ по спортивным единоборствам и содержит следующие

предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;

Продолжительность и объемы реализации Программы

Таблица 5

Продолжительность и объемы реализации Программы	Спортивно-оздоровительный этап подготовки								
	Недели	36	36	36	39	39	39	40	40
Количество часов в неделю	4	5	6	4	5	6	4	5	6
Всего часов	144	180	216	156	195	234	160	200	240

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Комплекты спортивного снаряжения по виду спорта: боксёрские шлемы, перчатки боксёрские, бокс-бинты, боксёрки, униформа для бокса, защита (каппа), бандажи;
2. Мешки боксёрские;
3. Груши боксёрские;
4. Перчатки тренерские (лапы);
5. Набор дисков;
6. Скакалки;
7. Набивные мячи;
8. Груша пневматическая;
9. Гантели;
10. Маты гимнастические;
11. Силовой тренажёр;
12. Свисток;
13. Секундомер;
14. Видеоматериал о технических приёмах бокса;
15. DVD- диск: «Техника и тактика бокса»;
16. Фотоматериал о основных приёмах в боксе;

Информационное обеспечение

1. Раздаточный материал для родителей:
 - а) Правила поведения на учебных занятиях по боксу;
 - б) Экипировка и спортивный инвентарь боксёра;
 - в) Экипировка боксёра на соревнованиях;
 - г) Боксёр в спортивно-оздоровительном лагере (одежда, обувь, переезд

в поезде, купание в открытом водоёме, режим дня).

2. Правила соревнований по боксу.
3. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу (инструкция).
4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин.-М: Terra спорт, 1998.
5. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.
6. www.boxing-fbr.ru

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

1. Тестирование (ОФП и СФП осеннее - приемное, весеннее - итоговое) улучшение результата на конец учебного года:

- Подтягивание на перекладине (количество раз);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз);
- Прыжок в длину с места (см);
- Бег 30м (сек.);
- Бег 100м (сек.);
- Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке (количество раз).

2. Тестирование выполнения технических приёмов бокса (по пятибалльной системе):

- Стойки;
- Передвижения;
- Удары (имитационные)

4. Спарринговые бои.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы и режим занятий: Форма обучения очная, на русском языке.

урочная	внеурочная
спортивно-оздоровительный этап обучения	
1.Групповое занятие 2.Итоговое тестирование	1.Соревнования 2. Просмотр соревнований 3.Домашнее задание 4.Самостоятельные занятия

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- о Описание
- о Объяснение
- о Рассказ
- о Разбор
- о Указание
- о Команды и распоряжения

- о Подсчёт

Наглядные методы:

- о Показ упражнений и техники бокса
- о Использование учебных наглядных пособий
- о Видеofilьмы, DVD, слайды о Жестикуляции

Практические методы:

- о Метод упражнений
- о Метод разучивания по частям
- о Метод разучивания в целом
- о Соревновательный метод
- о Игровой метод
- о Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Теоретическая подготовка

Тема №1 Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Бокс в России.

Тема №2 Гигиена боксёра. Врачебный контроль. Уход за телом. Гигиена экипировки и спортивного инвентаря. Техника безопасности при проведении учебных занятий по боксу.

Тема №3 Закаливание организма. Режим дня, сон и питание спортсмена.

Тема №4 Правила соревнований по боксу. Анализ спортивных соревнований. Простые понятия о допингах. Профилактика вредных привычек, табакокурения, употребление слабоалкогольных напитков, психотропных, одурманивающих веществ и их аналогов.

Тема №5 Правила по технике безопасности на учебном занятии, противопожарная безопасность, антитеррористическая защищённость.

Общефизическая, специальная физическая, спортивно-техническая подготовка

6. Общеразвивающие упражнения

- о строевые;
- о беговые;
- о упражнения на гибкость;
- о упражнения на ловкость

7. Подвижные игры и игровые упражнения

- о Эстафеты;
- о Игра в футбол;
- о Игра в баскетбол;
- о Игра в флорбол;

8. Элементы акробатики

- о Кувырки; о повороты;
- о кульбиты;

9. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

10.Метание лёгких снарядов; о теннисных мячей; о набивных мячей;

11.Спортивно-силовые упражнения; о для развития силы рук;

о для развития силы ног;

о для развития мышц туловища и брюшного пресса.

12.Передвижения в боксе:

о шаг вперёд в стойке;

о шаг назад в стойке;

о шаг вперёд-шаг назад в стойке;

о двойной шаг вперёд; о двойной шаг назад;

о двойной шаг вперёд-двойной шаг назад;

о шаги в лево и вправо.

13.Удары;

о имитационные удары;

о удары по снарядам;

о прямые одиночные удары и защита от них - иммитация.

14.Спарринговые бои учебные с 10 лет.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный, методы обеспечения наглядности.

Техника бокса на этом этапе носит ознакомительный характер, детей обучают: боевым стойкам, передвижению, дистанциям ведения боя, прямым одиночным ударам и защите от них (имитационные упражнения), учебные спарринговые бои.

В результате необходимо оценить физическую подготовленность юного спортсмена, особенности телосложения, состояние здоровья, мотивацию и психологическую готовность ребёнка к дальнейшим занятиям боксом.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Для участия в соревнованиях и спарринговых боях спортсмен должен быть подготовлен психологически, должен уметь преодолеть страх, боль от ударов, ориентироваться в сложной ситуации боя.

Тактическая подготовка

Техника и тактика в боксе неразрывны. Каждое техническое действие применяется для решения тактического замысла. Тактика в боксе - это умение спортсмена выбрать наиболее подходящий момент для использования определённого технического приёма. Для обучения тактическому мастерству нужно решить следующие задачи: о овладеть наибольшим количеством вариантов тактических эпизодов с учётом своих технических и физических возможностей; о изучить тактические приёмы для борьбы с разными по

стилю и манере противниками; о разработать варианты тактических действий. Обучая юных боксёров технике простых действий, одновременно надо объяснять им различные варианты их тактических применений. На спортивно-оздоровительном этапе необходимо объяснить детям и подросткам, что такое тактика в боксе, её применение, и необходимость моделей тактических действий.

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятных влияний соперничества на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта. Главное воспитать чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитательная работа с юными боксёрами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством, патриотом своей Родины. Тренер-преподаватель в учебных занятиях должен умело сочетать авторитарный стиль работы с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением Конвенции о правах ребёнка. Задача тренера – преподавателя подготовить ребёнка к преодолению трудностей и страха в учебных занятиях, а также подготовить к выступлению на соревнованиях.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия для спортивно-оздоровительных групп - это прежде всего переход на другой вид деятельности, гармоничное сочетание труда и отдыха, работы и развлечения, для этого можно применять

- Дыхательная гимнастика;
- Игровые тренировки;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления

7 Планируемые результаты освоения Программы

Система оценки результатов освоения Программы

Система оценки результатов освоения образовательной программы состоит из:

- текущего контроля;
- промежуточной аттестации;

Основной формой оценки результатов освоения образовательной программы является — тестирование.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по ОФП.

В ходе реализации учебного плана в спортивно-оздоровительных группах предполагается проведения 2-х разового тестирования.

Приемные тесты проводятся после предварительной подготовки обучающихся по истечении 1-2-х месяцев занятий после набора.

Повторное тестирование в конце обучения проводится с целью отбора детей (учащихся начальной школы) на этап начальной подготовки (1-й год обучения по предпрофессиональным программам) без учета специализации.

Тестирование, формула оценки результатов.

Система оценки результатов освоения Программы

Система оценки результатов освоения общеразвивающей программы состоит из:

- текущего контроля;
- выпускной аттестации;

Основной формой оценки результатов освоения образовательной программы является — тестирование.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по ОФП.

В ходе реализации учебного плана в спортивно-оздоровительных группах предполагается проведения 2-х разового тестирования.

Приемные тесты проводятся после предварительной подготовки обучающихся по истечении 1-2-х месяцев занятий после набора.

Повторное тестирование в конце обучения проводится с целью отбора детей (учащихся начальной школы) на этап начальной подготовки (1-й год обучения по предпрофессиональным программам) без учета специализации.

Тестирование, формула оценки результатов.

Сроки сдачи выпускных нормативов май месяц по программе общей физической подготовки.

Так как главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление детей, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может. Тренер проводит контрольные

проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого ребёнка. Так же, это необходимо для родителей, которые всегда хотят видеть результат занятий.

Оценивая прирост по формуле и сопоставляя результаты ребёнка и нормативов по таблице, определяется рост физических качеств в процентах. Мониторинг физического развития ребёнка проводится в начале учебного года и в конце.

Анализ динамики показателей физической подготовленности детей, его положительная динамика-один из основных критериев эффективности программы.

Формула для оценки прироста показателей физических качеств

$$W = \frac{200*(V2-V1)}{V1+V2}$$

где W- прирост показателей темпов в %; где V1 -исходный уровень; где V2- конечный уровень

5. Шкала оценки темпов роста физических качеств.

Таблица 7

Темпы прироста в %	Оценка (критерии)	За счёт чего достигается прирост
8-10 %	низкий	За счёт естественного роста и роста естественной активности
10-15 %	средний	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15 %	высокий	За счёт эффективного использования сил природы и физических упражнений.

Ожидаемые конечные результаты реализации программы

- укрепить здоровье детей и развить правильное отношение к здоровому образу жизни;
- сформировать нравственные ценности: доброты, милосердия, отзывчивости, дружбы;
- сформировать у детей навыки самостоятельной деятельности;
- повысить спортивные показатели юных спортсменов на соревнованиях различного уровня.

8. Дистанционное обучение

8.1. Реализация дополнительной общеразвивающей программы в дистанционном формате и в формате индивидуальных занятий проходят по

утвержденному расписанию и в соответствии с "Положением о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий".

Для работы в дистанционном режиме тренера-преподаватели используют разнообразные мессенджеры и программы для видеосвязи (выбор программ осуществляется в зависимости от технических возможностей обучающихся).

9. Список литературы.

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - Москва: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Таратории. - Москва: Терриспорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - Москва; Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. Булычев А.И. Бокс; Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье - Москва: ФиС, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - Москва: 1995. - 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - Москва: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Допинг-контроль; что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - Москва: Олимпия Пресс, 2004. - 40 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - Москва: 1995. - 37 с.
9. Озолинин И.Г. Пастольш книга тренера: Наука побеждать. - Москва: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - - 863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - Москва: Советский спорт, 1987. - 28 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. - Москва: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
12. Филимонов В. И. Боксе. Педагогические основы обучения и совершенствования. - Москва: ИНСАН, 2001. - 400 с.
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

Перечень интернет – ресурсов

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

<http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

<http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830143

Владелец Краснова Юлия Владимировна

Действителен с 11.11.2025 по 11.11.2026