

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя образовательная школа с. Девлезеркино  
муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.07.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ СОШ с.Девлезеркино  
\_\_\_\_\_ Е.А Белов  
Приказ № 453-од от 30.07.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный боксер»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: педагог  
дополнительного образования  
Панфилов А.И.

2025 год

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа физкультурно- спортивной направленности «Бокс» разноуровневая (далее – Программа) нацелена на овладение знаниями в области вида спорта бокс.

*Бокс* – единоборство, в котором спортсмены на ринге наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится 3 раунда от 1-й до 3-х минут в зависимости от возрастной группы.

Программа направлена на получение начальных знаний о физической культуре и спорте, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и тактики бокса, физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни. Помогает развивать логическое мышление, выстраивать взаимоотношения в коллективе, развивает целеустремленность, смелость, уверенность в себе, патриотизм.

Заниматься имеют возможность юноши в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям боксом.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальной, как для настоящего, так и для будущего России продолжает оставаться проблема сохранения здоровья детей и подростков.

В соответствии с Программой развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года, доля обучающихся в образовательных организациях в возрасте от 5 до 18 лет, занимающихся физической культурой и спортом, должна составить 70% от общего количества обучающихся в общеобразовательных организациях области. К основным задачам относятся:

- создание на территории Самарской области единого физкультурно-спортивного образовательного пространства для физического воспитания и физического развития детей, и подростков;
- создание условий для духовно-нравственного и патриотического воспитания обучающихся в организациях системы детско-юношеского спорта, и гражданской идентичности.

Приоритетным направлением территориального развития Самарской области

является всемирная поддержка физической культуры и спорта для детей и молодежи. Данная Программа способствует формированию и совершенствованию необходимых жизненно важных двигательных умений и навыков, нравственно-волевых качеств на основе бокса. Бокс является базовым видом спорта Самарской области.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций, правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области (ПФДО). Программа предусматривает развитие физических способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии и спортивном совершенствовании. Формирование таких качеств личности, как активность, инициативность, патриотизм, а также умение находить нестандартные решения в соревновательной деятельности, умение ставить и достигать поставленные цели, вести диалог и работать в команде. Программа направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие обучающихся, привлечение их к систематическим занятиям боксом.

Программа предусматривает участие обучающихся в городских, межрайонных, областных спортивных и культурных мероприятиях, спортивных праздниках, которые позволяют сформировать активную гражданскую позицию и пропагандировать здоровый образ жизни. Обучающиеся получают широкий социальный опыт конструктивного взаимодействия и продуктивной деятельности.

***Программа разработана на основании следующих нормативных документов:***

- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании, физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении

Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023г. № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467»;

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

- Письмо Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 № АБ-1951/06 «Об актуализации примерной рабочей программы воспитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017г. № 441);

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020г. № МО-16- 09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр общеобразовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 18.05.2023г. № МО/2827).

## НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизной данной Программы является то, что она построена по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности.

*Главным принципом реализации Программы является **разноуровневость**.* Программа предоставляет возможность всем обучающимся заниматься по ней, независимо от способностей и уровня физического, и психического развития. Разноуровневость предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания Программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

*Программа состоит из 2-х периодов:* по уровню сложности и возрастному принципу.

*1- ый период «Начальный».* Стартовый уровень, формирование стойкого интереса к занятиям боксом, предполагает овладение начальными знаниями о физической культуре и спорте; всестороннее гармоничное развитие физических способностей, формирование здорового образа жизни, овладение основами техники и тактики бокса.

*2- ой период «Базовый»* – Базовый уровень, предполагает дальнейшее развитие физических качеств, овладение основными техническими приемами и тактическими действиями в боксе. Привитие навыков соревновательной деятельности. На данном периоде занимаются обучающиеся имеющие более развитые физические качества и мотивацию к боксу.

*Каждый период состоит из годовых модулей,* построенных на *конвергентном подходе,* взаимном влиянии и взаимном проникновении теоретической, общефизической, специально- физической, технической, тактической и соревновательной подготовки, и все они представляют собой единое целое.

Каждый из уровней Программы предполагает универсальную доступность для обучающихся с любым уровнем физического и психического развития. Каждый уровень отражает: уровень физического развития, мотивированность, уровень психического развития и уровень владения теми или иными компетенциями,

соответствующими боксу.

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения юных боксеров. Она предполагает реализацию параллельных процессов освоения материала на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики стартовых возможностей каждого обучающегося. Максимально отвечает запросу социума.

Программа позволяет работать с детьми от 7 до 17 лет, объединяя их в группы по возрастному принципу, уровню физического развития и спортивной подготовки.

### ***Основные принципы реализации Программы:***

- *Разноуровневость* – соблюдение при разработке и реализации Программы принципов, которые позволяют учитывать разный уровень физического развития и разную степень освоения материала;
- *Доступность* – любой обучающийся в возрасте от 7 до 17 лет, имеющий медицинский допуск к занятиям боксом имеет право заниматься по Программе;
- *Комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, теоретической, психологической, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и педагогического контроля);
- *Преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по периодам обучения, преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико- тактической подготовленности;
- *Индивидуализация* – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, включение в учебно-тренировочный процесс разнообразного набора тренировочных средств, а также варьирование физических нагрузок.
- *Результативность* – предусматривает положительную динамику прироста индивидуальных показателей по теоретической, физической, технико-тактической и игровой подготовке.

*Соревновательный метод* – это способ выполнения упражнений в форме

соревнований. Обязательным условием метода является подготовленность обучающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. Используется в виде соревнований различного уровня и как элемент организации занятия.

Каждый обучающийся ориентирован на доступный для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться тренером, товарищами, родителями как успех, как победа над собой. Для этого каждый обучающийся включается в соревновательную деятельность, каждому определен индивидуальный доступный результат, как успех. Обучающиеся успешно освоившие Программу смогут участвовать в соревнованиях городского, межрайонного и областного масштаба.

### ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ, ЗАДАЧИ, РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ

**Цель Программы** – удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом развитии, формирование устойчивого интереса к занятиям боксом и воспитание потребности в ведении здорового образа жизни.

#### **Задачи Программы:**

##### *Образовательные:*

- Освоение и совершенствование специальных двигательных умений, овладение техническими приемами и тактическими действиями в боксе;
- Обучение теоретическим знаниям: о роли физической культуры и спорта в обществе, жизни человека; об основах физической деятельности с личностно-ориентированной направленностью; о развитии олимпийского движения; о виде спорта бокс;
- Участие в спортивных и культурных мероприятиях различного уровня, спортивных праздниках;
- Выявление одаренных обучающихся.

##### *Развивающие:*

- Формирование стойкого интереса к систематическим занятиям боксом;
- Всесторонне гармоничное развитие физических и нравственных качеств, двигательных способностей.

##### *Воспитательные:*

- Содействие воспитанию у обучающихся патриотических, нравственно-волевых качеств, осознанного отношения к себе и окружающим;
- Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

### ***Ожидаемые результаты реализации Программы:***

- Овладение обучающимися техническими приемами и тактическими действиями;
- Овладение теоретическими знаниями: о роли физической культуры и спорта в обществе, жизни человека, об основах физической деятельности с личностно-ориентированной направленностью, о развитии олимпийского движения и о виде спорта бокс;
- Положительная динамика выступления обучающихся в спортивных и культурных мероприятиях различного уровня, спортивных праздниках;
- Систематическое посещение обучающимися учебно-тренировочных занятий по боксу;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям боксом;
- Положительная динамика прироста индивидуальных показателей по общей физической и специальной физической подготовке;
- Воспитание нравственно-волевых и патриотических качеств;
- Формирование культуру здорового образа жизни.

### ***Личностные результаты:***

- Овладеет специальными двигательными умениями, техническими приемами и тактическими действиями;
- Овладеет начальными знаниями: о закаливании, режиме дня и питании, основах самоконтроля, развитии двигательных качеств, умений и навыков, развитии бокса в России, мире, правилах соревнований, олимпийском движении и здоровом образе жизни;
- Успешно выполнит тестовые задания и упражнения мониторинга подготовленности;
- Приобретет соревновательный опыт и получит возможность стать членом сборной команды района, области;
- Приобретет устойчивый интерес к занятиям боксом;
- Разовьёт двигательные способности: ловкость, быстроту, гибкость, выносливость,

силу согласно своему возрасту и физическим данным;

- Воспитает в себе морально-волевые и нравственные качества;

- Приобретет потребность в ведении здорового и активного образа жизни.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

*Срок реализации данной Программы – 1 год*

*Вид Программы – общеразвивающая.*

*Направленность Программы – физкультурно-спортивная.*

*Общее количество учебных часов по Программе составляет – 378 часов.*

*Количество часов по каждому годичному модулю составляет – 126 часов.*

*Таблица 1*

### *Наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки*

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы, чел.	Оптимальный состав группы, чел.	Максимальный состав группы, чел.	Количество учебных часов в неделю, ч.
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	12-15	15	3,5

Согласно порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, данная Программа реализуется в течение 36 недель, включая каникулярное время. Учебно-тренировочный процесс начинается с 1 сентября и заканчивается в июне.

**Режим занятий:** обучающиеся занимаются 3 или 2 раза в неделю от 40 до 90 минут.

**Продолжительность одного академического часа – 40-45 минут.**

К учебно-тренировочному процессу допускаются все желающие, указанных выше возрастных категорий, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям боксом.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**  
**для Начального периода**

№ п/ п	Наименование раздела	Количество часов					
		1 год			2 год		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	3	3	6	4	3	7
2	Общая физическая подготовка	1	37	38	1	32	33
3	Специальная физическая подготовка	2	20	22	2	23	25
4	Техническая подготовка	2	18	20	1	22	23
5	Тактическая подготовка	1	4	5	1	5	6
6	Мониторинг подготовленности	2	8	10	1	8	9
7	Спортивные и подвижные игры	2	18	20	1	15	16
8	Соревновательная подготовка	1	4	5	1	6	7
9	Психолого-педагогическая	в процессе			в процессе		

	подготовка	тренировочного занятия			тренировочного занятия		
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			в процессе тренировочного занятия		
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			в процессе тренировочного занятия		
12	Общее кол-во часов в год	14	112	126	12	114	126
13	Общее кол-во недель в год	–	–	36	–	–	36

*Примечание:* учебный план учебно-тренировочного процесса для Начального периода учебно-тренировочного процесса в течении года, с учетом работы в каникулярное время.

Максимальный объем тренировочной нагрузки на группы в неделю может быть снижен от годового объема и не более чем на 1 час в месяц, с возможностью компенсации в каникулярный период.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**  
**для Базового периода**

№  п/ п	Наименование раздела	Количество часов					
		1 год			2 год		
		теория	практик а	всего	теория	практик а	всего
1	Теоретическая подготовка	4	2	6	3	2	5
2	Общая физическая подготовка	1	28	29	1	23	24
3	Специальная физическая подготовка	2	27	29	2	28	30
4	Техническая подготовка	1	23	24	1	25	26
5	Тактическая подготовка	2	10	12	2	14	16
6	Мониторинг подготовленности	1	7	8	1	8	9
7	Спортивные и подвижные игры	1	7	8	0	4	4
8	Соревновательная подготовка	2	8	10	2	10	12
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			в процессе тренировочного занятия		
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			в процессе тренировочного занятия		
11	Воспитательная работа	в процессе			в процессе		

		тренировочного занятия			тренировочного занятия		
12	Общее кол-во часов в год	14	112	126	12	114	126
13	Общее кол-во недель в год	–	–	36	–	–	36

*Примечание:* учебный план учебно-тренировочного процесса для Базового периода рассчитан для проведения учебно-тренировочного процесса в течении года, с учетом работы в каникулярное время.

Максимальный объем тренировочной нагрузки на группы в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 1 час в месяц, с возможностью компенсации в каникулярный период.

**Программа состоит из 2-х периодов:**

**1-ый период «Начальный»** – 1 год. Стартовый уровень, формирование стойкого интереса к занятиям боксом, предполагает овладение начальными знаниями о физической культуре и спорте; всестороннее гармоничное развитие физических способностей, сохранение здоровья, овладение основами техники и тактики бокса.

Содержани *модулей Начального периода* предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки. Объем двигательной нагрузки изменяется следующим образом. Возрастает количество часов, отводимых на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую. Вместе с этим сокращается количество часов обучения, выделяемых на общую физическую и теоретическую подготовку, а также на подвижные игры. Объем соревновательной подготовки в данном периоде постепенно увеличивается.

Начальный период состоит из годовых модулей.

**Модуль «Ознакомительный»** решает основные задачи:

- ознакомление с начальными знаниями о жизненно-необходимых умениях и навыках;
- развитие основных двигательных качеств: быстроты, гибкости, координации, выносливости, силы;

- ознакомление с техникой и тактикой бокса, правилами соревнований;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью.

**Таблица 4**

**Содержание модуля «Ознакомительный»**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практик а	всего	
1	Теоретическая подготовка	5	2	7	Опрос, тесты, обсуждения
2	Общая физическая подготовка	1	35	36	Выполнение упражнений, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	2	22	24	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Техническая подготовка	3	18	21	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Тактическая подготовка	1	4	5	Выполнение тактических действий, наблюдение
6	Мониторинг подготовленности	2	7	9	Тесты, контрольные упражнения
7	Спортивные и подвижные игры	3	16	19	Участник игры, наблюдение
8	Соревновательная подготовка	1	4	5	Участие

					в соревнованиях
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			
12	Общее кол-во часов	18	108	126	
13	Общее кол-во недель	–	–		

**Модуль «Предварительная подготовка»** решает основные задачи:

- обучение необходимым теоретическим знаниям о физической культуре и спорте;
- развитие специальной физической подготовки;
- обучение основам техники и тактики бокса;
- воспитание патриотических и нравственных качеств, основ здорового образа жизни.

**Таблица 5**

**Содержание модуля «Предварительная подготовка»**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практик а	всего	
1	Теоретическая подготовка	5	3	8	Опрос, тесты, обсуждения
2	Общая физическая подготовка	1	33	34	Выполнение упражнений, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	2	24	26	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Техническая подготовка	2	20	22	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Тактическая подготовка	1	5	6	Выполнение

					тактических действий, наблюдение
6	Мониторинг подготовленности	1	7	8	Тесты, контрольные упражнения
7	Спортивные и подвижные игры	1	14	15	Участник игры, наблюдение
8	Соревновательная подготовка	2	5	7	Участие в соревнованиях
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			
12	Общее кол-во часов	15	111	126	
13	Общее кол-во недель	–	–		

**Модуль «Начальная подготовка»** решает основные задачи:

- формирование знаний о роли физической культуры в жизни человека, здоровом образе жизни;
- дальнейшее развитие двигательных качеств и навыков;
- обучение основным техническим приемам и тактическим действиям бокса;
- привитие навыков соревновательной деятельности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к другому человеку (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность).

**Таблица 6**

**Содержание модуля «Начальная подготовка»**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практик а	всего	

1	Теоретическая подготовка	5	3	8	Опрос, тесты, обсуждения
2	Общая физическая подготовка	1	32	33	Выполнение упражнений, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	1	25	26	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Техническая подготовка	1	20	21	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Тактическая подготовка	2	7	9	Выполнение тактических действий, наблюдение
6	Мониторинг подготовленности	1	7	8	Тесты, контрольные упражнения
7	Спортивные и подвижные игры	1	10	11	Участник игры, наблюдение
8	Соревновательная подготовка	2	8	10	Участие в соревнованиях

9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			
12	Общее кол-во часов в год	14	112	126	
13	Общее кол-во недель в год	–	–	36	

**2-ой период «Базовый».** Базовый уровень, предполагает дальнейшее развитие культуры здорового образа жизни, физических качеств, овладение основными техническими приемами и тактическими действиями в боксе. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Содержание *модулей Базового периода* предполагает определенную положительную динамику объемов отдельных видов подготовки. Прослеживается увеличение объема нагрузки, отводимой на техническую и тактическую подготовку. Заметно возрастает объем соревновательной подготовки. Количество часов, выделяемых на общую физическую подготовку, продолжает сокращаться. Незначительно сокращается теоретическая подготовка. Уменьшается количество подвижных игр. Объем специальной физической подготовки изменяется незначительно.

Базовый период состоит из годовых модулей.

***Модуль «Базовая подготовка» решает основные задачи:***

- овладение знаниями о самоконтроле и олимпийском образовании;
- гармоничное развитие двигательных способностей и навыков;
- обучение тактическим действиям, дальнейшее обучение технической подготовке;
- участие в соревнованиях в соответствии с правилами бокса;
- воспитание организаторских навыков, чувства личной ответственности.

**Таблица 7**

***Содержание модуля «Базовая подготовка»***

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации,
		теория	практик	всего	

			а		контроля
1	Теоретическая подготовка	5	2	7	Опрос, тесты, обсуждения
2	Общая физическая подготовка	1	30	31	Выполнение упражнений, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	2	28	30	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Техническая подготовка	2	23	25	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Тактическая подготовка	2	8	10	Выполнение тактических действий, наблюдение
6	Мониторинг подготовленности	1	7	8	Тесты, контрольные упражнения
7	Спортивные и подвижные игры	1	5	6	Участник игры, наблюдение
8	Соревновательная подготовка	2	7	9	Участие в соревнованиях
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			
12	Общее кол-во часов в год	16	110	126	
13	Общее кол-во недель в год	–	–	36	

**Модуль «Углубленная базовая подготовка» решает основные задачи:**

- формирование навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- дальнейшее обучение технико-тактическим действиям;
- участие в соревнованиях;
- самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств, навыков саморегуляции.

**Таблица 8**

**Содержание модуля «Углубленная базовая подготовка»**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практик а	всего	
1	Теоретическая подготовка	5	2	7	Опрос, тесты, обсуждения
2	Общая физическая подготовка	1	23	24	Выполнение упражнений, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	2	27	29	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Техническая подготовка	2	25	27	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Тактическая подготовка	1	14	15	Выполнение тактических действий, наблюдение
6	Мониторинг подготовленности	1	7	8	Тесты, контрольные упражнения

7	Спортивные и подвижные игры	0	4	4	Участник игры, наблюдение
8	Соревновательная подготовка	2	10	12	Участие в соревнованиях
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			
12	Общее кол-во часов в год	14	112	126	
13	Общее кол-во недель в год	–	–	36	

**Применяемые формы проведения занятий:** тренировочные занятия, теоретические занятия, соревнования, контрольные спарринги, прикидки, тестирования, самостоятельные занятия, подвижные игры, эстафеты, конкурсы, походы, просмотр видеороликов, проведение вебинаров, работа с иллюстративным материалом, беседы, обсуждения, инструктаж.

**Формы организации обучающихся:** по группам, в парах, индивидуально, всем составом.

**Варианты индивидуализации и дифференциации обучения:**

- внутригрупповая дифференциация по возрастному принципу и уровню подготовленности;
- внутригрупповая дифференциация по времени начала обучения по Программе;
- индивидуализация обучения в зависимости от антропометрических показателей и уровня функциональных возможностей организма;
- индивидуализация в зависимости от предрасположенности (способностей) обучающегося к боксу.

**Применяемые педагогические методы:** словесный, наглядный, практический.

**Методы физического воспитания:** строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

**Средства обучения:** физические упражнения, природные факторы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы.

## ***Воспитание личностных качеств обучающихся***

*Основная воспитательная задача физического воспитания – формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.*

Физическая культура, как часть общей культуры, оказывает влияние на формирование личности. Воспитательная работа предполагает единство нравственного, патриотического, умственного и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, оздоровительной и соревновательной деятельности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных и внеурочных занятий, в оздоровительных лагерях и в свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, благородство, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм и др.) в сочетании с волевыми (целеустремленность, настойчивость, усердие, трудолюбие, и др.). В основе взаимодействия и общения тренера-преподавателя с обучающимися лежат принципы: доверия и уважения, доброжелательности и открытости. Каждое занятие несет воспитательный потенциал.

Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. Важно давать установку при выполнении задания. Взаимосвязь физического воспитания с умственным проявляется непосредственно и опосредованно. На занятиях намеренно создаются познавательные и проблемные ситуации разной степени сложности. Обучающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных задач.

В процессе сложной и напряженной тренировочной и соревновательной деятельности формируются моральные качества, закаляется воля, приобретается опыт нравственного поведения. Инициативность и дисциплинированность воспитываются в тактически сложных упражнениях и свободных играх, схватках, где обучающемуся предоставляется возможность проявлять инициативу и

творчество, самостоятельно предпринимать действия в решении сложной соревновательной задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности, соблюдении дисциплины входе занятий и соревнований.

*Трудовым воспитанием* в процессе занятий является сам учебный труд, добросовестное отношение обучающегося к занятиям и выполнению тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким результатом, а также подготовка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и прочее.

*Патриотическое воспитание* осуществляется естественным путем, опосредованно, на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело, долга перед командой, товарищами, родителями. Ответственности перед коллективом, школой, своей малой Родиной.

Обучающиеся принимают участие в социально-патриотических проектах «Георгиевская лента», «Свеча Памяти», в легкоатлетическом кроссе посвященном Дню Победы.

На уровне ФОК с.Челно-Вершины проводятся турниры, посвященные «Дню защитника Отечества», на уровне округа участвуют в турнирах памяти тренеров-преподавателей по боксу, встречи с ветеранами войны, боевых действий, ветеранами спорта и т.д.

Занятия по боксу должны обязательно сопровождаться правовой подготовкой. Обучающиеся должны хорошо знать о уголовной ответственности, которая им грозит за рукоприкладство в бытовых ссорах. Занятия проводятся с привлечением юристов, представителей правоохранительных органов.

Обучающиеся вовлекаются в добровольческую *волонтерскую деятельность*. Оказывают помощь в проведении спортивных и оздоровительно-массовых мероприятий: встреча гостей, регистрация, сопровождение; судейство соревнований и мероприятий. Помощь в проведении субботников, уборке территории. Оказание посильной помощи пожилым и одиноким людям, ветеранам труда и войны (уборка снега, покос травы, помощь в управлении цифровыми технологиями и т.д.).

***Целевые ориентиры результативности воспитания обучающихся при реализации Программы:***

-понимающий и выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, режим занятий и отдыха, соблюдение гигиены, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдение и пропаганду безопасного и здорового образа жизни;

-проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек, понимание их вреда для физического и психического здоровья;

-демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального), развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, к меняющимся условиям.

***Работа с родителями.***

Тренер-преподаватель проводит с родителями родительские собрания, индивидуальные беседы об успехах и неудачах детей, собеседования и консультации с целью достижения положительных результатов в их обучении и воспитании.

Тренер-преподаватель привлекает родителей к участию в соревнованиях, совместным походам, праздникам и т.д. Он дает рекомендации родителям по оказанию детям необходимой помощи при выполнении домашнего задания. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, эмоциональной и духовной близости.

**Организация учебно-тренировочной деятельности**

***В процессе многолетней подготовки предусмотрено рациональное планирование и учет нагрузки на каждом из годовых модулей:***

- переход от общеподготовительных средств подготовки к более специализированным средствам;

- постепенное повышение интенсивности тренировочных занятий;

- планомерное расширение вариантов выполнения технических приемов и тактических действий;

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям

к их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;  
- увеличение в процессе обучения и тренировочного занятия объема соревновательных упражнений.

### ***Принципы, отражающие закономерность физического воспитания:***

- *Непрерывности* – обеспечивает последовательность и преемственность между занятиями, частоту и протяженность во времени, чередование нагрузок и отдыха. Выражает закономерности построения физического воспитания, как целостного процесса;

- *Постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* – гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает динамичность нагрузок, зависит от адаптации к ним обучающегося;

- *Цикличности* – заключается в повторяющейся последовательности занятий, обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность;

- *Оздоровительной направленности* – решает задачи укрепления здоровья обучающегося.

### ***Закономерности формирования двигательных навыков***

Формирование двигательного навыка проходит 3 стадии. Эти физиологические закономерности представлены в последовательности:

***I стадия: Иррадиация*** – короткая во времени. Она направлена на создание первоначального умения. Знакомясь с новым упражнением, обучающийся испытывает неуверенность, у него появляются лишние движения, неточность воспроизведения, напряженность мускулатуры.

***II стадия: Специализация*** – продолжительная по времени, характеризуется многократной повторяемостью движения, в результате чего правильность движения постепенно улучшается. Постепенно происходит уточнение и совершенствование двигательных умений. В коре головного мозга образуется система временных связей – двигательный стереотип.

***III стадия: Стабилизация*** – стабилизация навыка, уточнение двигательного стереотипа. Обучающийся овладевает навыком. Его движения становятся экономичными, свободными, точными. Творчески использует движение в ситуации,

варьирует движение, переносит его в новую ситуацию. Навык сформировался, является предпосылкой для освоения более сложного навыка.

### ***Распределение видов подготовки в течение учебного года***

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, объема, могут изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличия инвентаря и участия в соревнованиях.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие выносливости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение технике и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года используется широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие оперативного мышления обучающихся.

Необходимо сохранять общую направленность процессов, предполагающую больший удельный вес ОФП в начале подготовительного периода, и увеличение объема СФП, технической и тактической подготовки.

## **3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

На основании договора о безвозмездном пользовании между администрацией м.р. Челно-Вершинский и ФДО «Лидер» ГБОУ СОШ с. Девлезеркино учебно-тренировочный процесс по боксу проходит в с. Челно-Вершины в спортзале районного дома культуры.

Из материально-технической базы используются: тренажерный зал, стадион «Колосс», легкоатлетические дорожки.

Вся материально-техническая база соответствует нормам СанПиНа.

## СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

### *Необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования для занятий боксом*

**Таблица 9**

<b>№ п/ п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единицы измерения</b>	<b>Количество во изделий</b>
1	Ринг боксерский (5х5 метров)	штук	1
2	Мешок конусный	штук	13
3	Мешок груша	штук	3
4	Свисток	штук	1
5	Резиновый эспандер	штук	10
6	Гантели	комплект	13
7	Весы	штук	1
8	Скакалка	штук	18
9	Перчатки боксерские	комплект	12
10	Шлем боксерский	штук	7
11	Лапа боксерская	штук	4
12	Секундомер	штук	1
13	Фишки (конусы)	штук	14
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Скамейка гимнастическая	штук	5
16	Шведская стенка	штук	11
17	Турник	штук	1
18	Гимнастический мат	штук	20
19	Гимнастический канат	штук	1
20	Тренажер	штук	5

Для изучения отдельных тем в условиях карантина применяются технологии дистанционного обучения с использованием технических средств таких, как ПК,

ноутбуки, планшеты, смартфоны.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наглядные пособия (схемы, таблицы, карточки и др.);

- Аудио и видео средства;

- Методические указания;

- ЭОР – электронные образовательные ресурсы (программное обеспечение, материалы Российской электронной школы, портал Учитель РФ и др.).

### Перечень ресурсов при дистанционном формате обучения (ЭОР):

1. Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru>

2. Различные комплексы упражнений:

### Таблица 10

#### Комплексы упражнений для самостоятельного выполнения

№	Тематика занятия	Ссылка на ЭОР
1	Комплекс общеразвивающих упражнений	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pLTIZiVBaK0">https://www.youtube.com/watch?v=pLTIZiVBaK0</a>
2	Комплекс ОФП для детей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a>
3	ОФП Комплекс развивающих упражнений №1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA">https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA</a>
4	ОФП Комплекс развивающих упражнений №2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ADixG6hjd vM">https://www.youtube.com/watch?v=ADixG6hjd vM</a>
5	Комплекс упражнений для мышц пресса 7-18 лет	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nJe_OZEX9j8">https://www.youtube.com/watch?v=nJe_OZEX9j8</a>
6	ОРУ с мячом для детей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk">https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk</a>
7	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM">https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM</a>
8	Комплекс упражнений для мышц спины	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LyyKheeR6Ck">https://www.youtube.com/watch?v=LyyKheeR6Ck</a>

9	Комплекс упражнений для мышц ног и спины	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vNgRAG4VY0U">https://www.youtube.com/watch?v=vNgRAG4VY0U</a>
10	Комплекс упражнений сидя на стуле	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jWjjxHoeRyk">https://www.youtube.com/watch?v=jWjjxHoeRyk</a>
11	Комплекс упражнений для развития силовых способностей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLuU">https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLuU</a>
12	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEPk">https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEPk</a>
13	Силовая тренировка 10-18 лет	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo">https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo</a>
14	Комплекс упражнений для развития прыгучести	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4">https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4</a>
15	Упражнения на пресс	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk">https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk</a>
16	Упражнения «планка»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MLps8NwuxA">https://www.youtube.com/watch?v=MLps8NwuxA</a>
17	Суставная гимнастика	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;y=joZCuAsu4SU">https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;y=joZCuAsu4SU</a>
18	Дыхательная гимнастика	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;y=cjSsBhl-7Tg">https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;y=cjSsBhl-7Tg</a>
19	Комплекс силовых упражнений	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU5k">https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU5k</a>

### 3. Интерактивная дидактическая игра «Зимние Олимпийские игры – 2022»:

[https://www.umapalata.com/zexpo/game\\_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s](https://www.umapalata.com/zexpo/game_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s)

&tk=e61a355 57e0ba474fea89830fe527fee754339945afd90d62ee722da1aff66e1

4. Интерактивная дидактическая игра «В Мире спорта»:

[https://www.umapalata.com/zexpo/game\\_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=b194e75 7692e7de509b48f04adbb989fed91979b8a99ead57ff92f38d8a1d6b2](https://www.umapalata.com/zexpo/game_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=b194e75 7692e7de509b48f04adbb989fed91979b8a99ead57ff92f38d8a1d6b2)

5. Квест-игра «Здоровое питание»: <https://joyteka.com/100011419>

6. Интерактивный квиз-тест «Олимпийские игры»: <https://udoba.org/node/29427>.

## КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тренер-преподаватель осуществляющий деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе физкультурно-спортивной направленности «Юный боксер», должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; либо высшее или среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия реализуемой Программе (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Минюст России 28.08.2018г. № 52016).

## 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**Бокс** – единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится 3 раунда от 1-й до 3-х минут в зависимости от возрастной группы.

Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение 10 секунд – нокаут; или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой – технический нокаут. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Размеры ринга для бокса 6 х 6 метров, форма площадки – квадратная. В боксе предусмотрено деление по весовым и возрастным категориям.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Примерный перечень тем по теоретической подготовке на «Начальном» периоде:*

- Состояние и развитие бокса в России;
- Гигиенические требования к занимающимся спортом;
- Самоконтроль при занятиях спортом;
- Дневник юного спортсмена;
- Закаливание;
- Техника безопасности при занятиях боксом;
- Правовая ответственность;
- Режим дня;
- Утренняя гимнастика в режиме дня;
- Вредные привычки;
- Физическое развитие человека;
- Олимпийское образование;
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### *Примерный перечень тем по теоретической подготовке на «Базовом» периоде:*

- Физическая культура и спорт в России;
- Состояние и развитие бокса в России;
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- Воспитание патриотизма;
- Олимпийское движение;
- Самоконтроль при занятиях спортом;
- Физические способности и физическая подготовка;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Слагаемые здорового образа жизни;
- Техника безопасности при занятиях боксом;
- Правовая ответственность;
- Правила соревнований;
- Развитие двигательных способностей, умений и навыков;

- Основы техники и тактики бокса;
- Вредные привычки;
- Олимпийское образование;
- Установка перед боями и разбор проведенных боев;
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### **Физическая подготовка**

#### *Общая физическая подготовка*

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный в контрольно-педагогических испытаний).

*Основные направления тренировки.* Начальный период подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор обучающихся для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, обучающимся 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно- силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

*Основные средства и методы тренировки.* Главное средство в занятиях с обучающимися на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и

физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками. В парах и индивидуально.

*Акробатические упражнения.* Стойки на лопатках, голове, руках, сгибание и разгибание рук в стойке с опорой ног о гимнастическую стенку; перекаты, короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры рук; мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки.

*Упражнения с партнером.* С помощью партнера в различных исходных положениях выполнение упражнений на гибкость. С сопротивлением и с помощью партнера, с использованием веса партнера и воздействием на различные группы мышц. Выполняют перепрыгивания, ходьбу, прыжки и бег с партнером на спине и на плечах.

*Упражнения с предметами и на снарядах:*

- *Упражнения с набивными мячами.* Выполняются индивидуально, в парах и группах. Наклоны, повороты, вращения туловища. Броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу-вверх и вперед. Толкание мяча одной рукой и двумя.

Подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Лежа на спине броски мяча из-за головы, от груди, подъем ног с мячом вверх. Игры и эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне над головой и между ног).

- *Упражнения с палкой, со скамейкой.* Стоя, сидя, лежа. Подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной, прыжки через палку.
- *Упражнения со скакалкой.* Прыжки на двух ногах и одной, с продвижением вперед. Различные эстафеты.
- *Упражнения с отягощением.* Наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы. Подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, бег.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами. Силовые задания для мышц стопы, в виде отягощений беговых и прыжковых заданий.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Метание мячей в неподвижную цель. Запрыгивания на возвышенность с разворотом корпуса. Бег с резким изменением направления по команде. Бег спиной с разворотом (по хлопку спортсмен разворачивается лицом вперед, по следующему хлопку – спиной вперед). Различные варианты челночный бега, подвижные игры, мини-футбол, баскетбол, пионербол. Игровые задания выполняются в неожиданно изменяющихся условиях.

*Упражнения типа «полоса препятствий»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх мячей), ловлей и метанием мячей.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и другие), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые

упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30 мин (для разных возрастных групп) Бег по пересеченной местности, бег умеренной интенсивности с самоконтролем за состоянием пульса.

*Подвижные игры и эстафеты.*

### **Техническая подготовка**

*Основные положения боксера:* Боевая стойка, положение кулака при ударе, понятие о боевых дистанциях, перемещения и передвижения.

*Боевые стойки:* различают фронтальную и боевую.

*Фронтальная стойка:* ноги на ширине плеч, ступни параллельны, ноги слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки подняты на уровень головы. локти выведены вперед, кисти сжаты в кулак, ладонями внутрь, голова смотрит прямо.

*Боевая стойка:* ноги расположены на ширине плеч, левая нога пол-шага вперед, пол-оборота вправо /мизинец левой ноги обращен в сторону противника, ноги слегка согнуты, вес тела распределен равномерно на обе ноги. Туловище слегка наклонено вперед, голова смотрит прямо, левая рука согнута под прямым углом, кулак выведен вперед на уровне головы, ладонью внутрь. Правая рука согнута под острым углом, локоть прижат к туловищу и защищает правое подреберье, кулак защищает голову. Боксер - левша имеет «зеркальную» стойку. Стойка может быть открытой и закрытой.

*Положение кулака при ударе.* Удар наносится головками пястных костей /2-3-4-5 пальцев/, для чего, тыльная сторона ладони и предплечья должны составлять прямую линию или даже тупой угол. Существует выражение «завернуть кулак», чтобы нанести удар правильным местом.

*Понятие о боевых дистанциях.* Различают три дистанции: дальнюю, среднюю и ближнюю. Дальняя - когда можно достать противника ударом с шагом вперед, средняя - достать ударом без шага, ближняя - любым коротким ударом без шага.

*Перемещение:* перенос веса тела с ноги на ногу. Возможны три положения,

когда вес тела расположен преимущественно на левой, правой или на обеих ногах равномерно.

*Передвижение по рингу:* ходьба и прыжки. Ходьба - попеременная потеря равновесия, при которой отсутствуют безопорные периоды, а период двойной опоры сменяется периодом одиночной опоры. Прыжок, ходьба обычным шагом, приставным, скрестным и вышагивание, передвижении приставными шагами.

*Разновидность прыжков:* «челночные» передвижения вперед- назад, скачки в боковых направлениях, подскоки.

*Боковые удары:* левой, правой руками, в голову и туловище. По мере изучения техники боковых ударов в голову и туловище, в ответной контратаке и атаке, начинаем их соединять с ранее изученными прямыми ударами. При этом существует методика замены в двойных или сериях ударов, одного или нескольких ударов на новые.

*Удары снизу в голову и туловище.* Начинается обучение, так же, как и боковым ударам, на средней дистанции в ответной форме. Основная защита - подставка согнутой в локтевом суставе руки. И опять, вновь изученные удары соединяются с ранее изученными. Совершенствуются серии ударов, выполняемые на дальней, средней и ближней дистанциях. Обучение ударам начинается на средней дистанции, что позволяет выполнять удары на месте, затем совершенствование происходит в основном на дальней дистанции. Поэтому встречная форма ведения боя изучается лишь в конце первого года обучения.

Вместе с тем, выступая в соревнованиях, боксер может оказаться на дистанции ближнего боя не по своей воле и поэтому должен уметь наносить удары и защищаться, а также, при необходимости, с честью выйти из ближнего боя. Поэтому, целенаправленному умению входить в дистанцию ближнего боя, обучают только после того, как освоят элементы ближнего боя и выход из него.

Обучение техники выполнения ударов прилагаются в методическом материале и показываются непосредственно тренером.

### **Тактическая подготовка**

*Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений,* изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного

материала в условных и вольных боях. При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется 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.

*Изучение тактики* на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

*Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище* (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать её ухудшение.

*Изучая тактику ведения боя прямыми ударами* в голову и в туловище, следует внимание обратить на 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.

*Изучение и совершенствование боковых ударов* в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы. При

изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

### ***Восстановительные мероприятия***

*Восстановительные, рекреативные мероприятия* – это отдых, восстановление сил обучающегося, израсходованных в процессе тренировочных занятий или соревнований. При реализации Программы применяются педагогические и гигиенические средства восстановления.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении занятий остальные средства восстановления не требуются. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

#### *Педагогические средства восстановления:*

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
  - варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Восстановительный период характеризуется нормализацией как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями организма

обучающегося.

Восстановительные мероприятия проводятся в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, а также в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление.

*Гигиенические средства* – это требования к режиму дня, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

## **5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРИ ОСВОЕНИИ ПРОГРАММЫ**

Оценить успешность освоения Программы можно, если знать уровень подготовленности обучающегося в начале года, в середине года и в конце. Это позволяет тренеру-преподавателю увидеть имеющиеся недоработки. Для этого используются виды оценки результатов деятельности обучающегося: входной, текущий, итоговый. Применяется оценка – критериально-индивидуальная.

Показателями результативности Программы является личностный рост обучающегося, демонстрация им технических элементов участия в соревнованиях различного уровня, выполнения тестов и нормативов.

Для полноценного оценивания усвоения Программы используются 3 уровня контроля: *ниже среднего, средний, выше среднего*. Применяется 3-х бальная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся. Итоговая оценка результативности освоения Программы проводится путем вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам выполнения тестов по физической, специальной и теоретической подготовленности.

***Уровень освоения Программы ниже среднего*** – обучающийся овладел менее 50% предусмотренных Программой знаниями, умениями, навыками. Испытывает серьезные затруднения при выполнении физических упражнений, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания с грубым нарушением техники упражнений, удовлетворительно владеет техникой движений.

Тестовые теоретические задания выполнены менее чем на 50%. В ответе отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в материале,

делает много ошибок, не может привести примеры из практики.

Принимает участие в соревнованиях на уровне группы и на отделении.

**Средний уровень освоения Программы** – объем усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков составляет 50-70%; в основном выполняет задания удовлетворительно, с нарушением техники упражнений, владеет своим телом; умеет выполнять упражнения самостоятельно с подсказкой тренера-преподавателя.

Ответил более половины тестовых заданий, в ответах отмечаются большие неточности, незначительные ошибки. Примеры из практики приводит не совсем точно.

Участвует в соревнованиях и турнирах на уровне района.

**Уровень освоения Программы выше среднего** – овладел на 70-100% предусмотренным Программой материалом; выполняет упражнения самостоятельно, не испытывая особых трудностей; свободно владеет своим телом без нарушения техники упражнений; не испытывает особых трудностей при выполнении практических заданий с элементами творчества.

Тестовые задания выполняет практически полностью, демонстрирует при этом понимание сущности излагаемого материала приводит примеры из практики.

Участвует в соревнованиях, турнирах на уровне района, области.

### **Формы контроля реализации Программы**

Контроль является оценкой уровня подготовленности обучающихся. Достижения обучающегося сравниваются с его исходными возможностями. Для этого на всех уровнях подготовки проводится: входной, текущий, и итоговый контроль. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года. Одним из стимулов овладения сложными упражнениями является участие в соревнованиях различного уровне (от внутригрупповых до муниципальных).

**Формы контроля:** анкетирование, тестирование, сдача нормативов, теоретические задания, педагогическое наблюдение. Нормативы состоят из контрольных упражнений по общефизической, специальной и технической подготовки по общепринятым методикам.

1. **Входной контроль** проводится на начальном этапе обучения по Программе для ознакомления с обучающимися (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности их к предстоящим занятиям.

2. **Текущий контроль** – основной вид проверки знаний, умений и навыков, повышает интерес обучающихся к занятиям, активизирует их работы, стимулирует желание постоянно улучшать свои достижения. Тренер-преподаватель вместе с обучающимся сравнивает результаты текущего контроля. Такое сравнение дает возможность более объективно оценить успехи обучающихся и выяснить эффективность применяемых методов обучения и планирования в целом. Проводится 1-2 раза в месяц.

3. **Итоговый контроль** – проводится в конце учебного года обучения по Программе, для определения успешности его освоения Программы, степени решения поставленных задач. Выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (успешность выполнения ими нормативов и уровень освоения двигательных навыков и т.п.) является основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

### **Педагогический контроль**

**Педагогический контроль включает в себя:**

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за тренировочными нагрузками;
- контроль за состоянием занимающихся;
- контроль за техникой выполнения упражнений;
- контроль за поведением во время занятий.

Одним из показателей педагогического контроля является – поведение обучающегося на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях (товарищеских, официальных, тренировочных). Важно, как обучающийся себя ведет за пределами занятия, как человек, как спортсмен. Как реагирует на победы, поражения, замечания и подсказки тренера-преподавателя.

Тестовые упражнения, задания по теоретической подготовке, нормативы по

ОФП/СФП и технической подготовке тренеры-преподаватели разрабатывают самостоятельно, и представляют на утверждение на тренерско-методический совет.

### **Соревновательная деятельность**

*Соревнование* – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника состязаний.

Результативные мотивы воспитываются и в процессе обучения двигательным действиям. Для этого необходимо каждого обучающегося включить в соревновательную деятельность, а также непосредственно в процесс подготовки к соревнованиям. Каждому обучающемуся должен быть определен индивидуальный доступный результат, как успех, как победа над собой.

*В Программе предусматривается участие обучающихся:*

- во внутригрупповых соревнованиях, конкурсах, в которых проверяется овладение обучающимся индивидуальными техническими приемами и тактическими действиями, а также уровень специальной и общей физической подготовкой;
- в межгрупповых соревнованиях, в которых проверяется и отрабатывается владение основами технико-тактических действий;
- в контрольных спаррингах, которые проводятся регулярно в учебных целях, как правило с заданием;
- в городских, межрайонных и областных спортивных мероприятиях.

### **Документальные формы**

- протоколы соревнований и мониторинга;
- грамоты, дипломы;
- портфолио.

## **6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Акопян А.О. Калмыков Е. В., Кургузов Г. В. Бокс: Примерная программа

- спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 2005. – 192 с.
  3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.
  4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – 4-е издание. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 248 с.
  5. Космина И.П., Паршиков А.П., Пузырь Ю.П. Спорт в школе. – М.: Советский спорт, 2009. – 256 с.
  6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 271 с.
  7. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 116 с.
  8. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. – 14-е изд., перераб. и доп. – М.: ООО Издательство «Спорт», 2019. – 216с.: ил.
  9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.
  10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
  11. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. – Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб.: Шатон, 2002. – 190 с.
  12. Шулика Ю.А., Лавров А.А. Бокс: теория и методика: Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 767 с.
  13. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 234 с.