

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны  
Тербунского муниципального района Липецкой области**

СОГЛАСОВАНО:  
на педагогическом совете  
протокол № 01 от 11 августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор О.А. Пашинцева/  
Приказ № 65 от 11 августа 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
дополнительного образования детей  
«Бокс»**

направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

Возраст детей: 7-14 лет

Программу подготовил  
педагог дополнительного образования  
Арнаут Артём Алексеевич

с.Тербуны 2022 год

## **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

### **Пояснительная записка**

Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры – предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре. Главная болезнь XXI века – гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура – это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам это - необходимость.

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители, педагоги должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым. Результаты последних исследований подтверждают, что в высоко цивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка.

Актуальность разработки дополнительной программы «Бокс» обусловлена также тем, что вопросы, укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности учащихся на основе принципа

гармонического развития личности всегда были и будут главной заботой государства.

Учитывая, что бокс как вид спорта пока не получил широкого распространения, а воспитание будущего патриота и гражданина требует высокого уровня развития физических и психических качеств и свойств личности (силы, быстроты, выносливости, смелости, стойкости, целеустремлённости и т.п.), а также овладения искусством самозащиты и умения «стоять за себя» - то есть всего того, что и дают занятия боксом, следует отметить, что данная программа является, безусловно, новой, актуальной и педагогически целесообразной.

### **Нормативно-правовая база**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон Российской Федерации от 3 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467).
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Разработанная программа имеет физкультурно- спортивную направленность, рассчитана на 2 года и предназначена для детей 7-14 лет.

**Целью** данной программы является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся средствами бокса; здорового, всесторонне развитого (физически и морально) патриота и гражданина РФ, умеющего защитить себя, своих близких, готового к военной службе и трудовой деятельности.

**Задачи** данной программы:

1.Образовательная – содействие развитию физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приёмам бокса, передача воспитанникам специальных знаний

2. Воспитательная – формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и боксом в частности, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости, целеустремлённости, самообладания), а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине

3.Оздоровительная – гармоничное развитие, укрепление здоровья воспитанников, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

Данная программа реализуется в форме учебных занятий, проводится групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 3 раза в неделю по 2 часа.

### **Планируемые результаты 1-го года обучения**

По окончании 1-го года обучения воспитанники должны:

- уверенно передвигаться в боевой стойке на дальней дистанции боя;
- хорошо владеть одиночными длинными прямыми ударами в голову и туловище и защитами от них;
- изучить комбинации из двух действий, связанные с прямыми ударами и двойные защиты;
- иметь понятие о трёхударных сериях из прямых ударов и слитных защитах;
- знать наиболее уязвимые места на теле боксёра;
- знать основы гигиены, закаливания организма, основы профилактики травматизма и правила техники безопасности;
- иметь представление об истории зарождения и развития бокса.

### **Планируемые результаты 2-го года обучения**

По окончании 2-го года обучения воспитанники должны:

- уверенно пользоваться всеми техническими приёмами на дальней дистанции боя;

- хорошо владеть одиночными короткими ударами (прямыми, боковыми, снизу);
- изучить двухударные комбинации из коротких ударов и защиты от них;
- уметь вести бой на средней дистанции;
- иметь представление о ведении боя на ближней дистанции;
- знать классификацию основных технических средств бокса – ударов, защит, передвижений;
- знать основы врачебного контроля и самоконтроля, оказания первой медицинской помощи;
- знать правила соревнований по боксу.

Формы подведения промежуточных итогов реализации программы представляют собой контрольные занятия для проверки усвоения технико-тактических приёмов, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования. Боксёры 1-го и 2-го годов обучения участвуют только в соревнованиях типа «Открытый ринг».

**Форма реализации программы:** очная

### Учебный план программы «Бокс»

№ п/п	Наименование курса	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теоретических	практических	всего	
1	Бокс (1-й год обучения)	6	210	216	Соревнования
2	Бокс (2-й год обучения)	6	210	216	Соревнования

Таблица 1

### Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Темы	Всего часов	Количество часов в месяце

1.	Теоретическая подготовка	6	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	120	12	15	14	13	14	10	12	15	15	-	-	-
3.	Специальная физическая подготовка	40	3	5	5	4	5	5	6	4	3	-	-	-
4.	Технико-тактическая подготовка	42	2	5	4	6	6	4	5	6	4	-	-	-
5.	Контрольное тестирование	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6.	Медицинский контроль	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
7.	<b>Итого</b>	<b>216</b>	21	25	24	24	26	20	24	26	26	-	-	-

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с её определённой структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом занятия называют совокупность нескольких занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

Мезоцикл – это структура средних циклов занятия, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебного процесса, который решает определённые промежуточные задачи подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичных занятий. Необходимость индивидуального

подхода к структуре занятия в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах 1-2-го годов обучения периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке (табл.1). На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение учащихся технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных умений и навыков создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы учащиеся с самого начала овладевали основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

### **Содержание изучаемого курса**

#### Теоретическая подготовка

#### Примерный тематический план теоретической подготовки

Таблица 2

#### 1-й год обучения

Название темы	Краткое содержание темы	Количество часов
Правила техники безопасности. Профилактика травматизма	Поведение в спортивном зале. Значение соблюдения правил техники безопасности для профилактики травматизма	2
Гигиена боксёра. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	2
История зарождения и развития бокса	Бокс на древних Олимпийских играх. Кулачные бои на Руси. Бокс в СССР. Профессиональный бокс. Современный любительский бокс	2
Итого		6

#### **Учебно-тематический план 2 год обучения**



№	Темы	Всего часов	Количество часов в месяце											
1.	Теоретическая подготовка	6	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	120	12	15	14	13	14	10	12	15	15	-	-	-
3.	Специальная физическая подготовка	40	3	5	5	4	5	5	6	4	3	-	-	-
4.	Технико-тактическая подготовка	42	2	5	4	6	6	4	5	6	4	-	-	-
5.	Контрольное тестирование	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6.	Медицинский контроль	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
7.	<b>Итого</b>	<b>216</b>	21	25	24	24	26	20	24	26	26	-	-	-

Таблица 3

2-й год обучения

Название темы	Краткое содержание темы	Количество часов
Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом. Оказание первой медицинской помощи	Здоровье как важнейший фактор жизнедеятельности человека. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Приёмы первой медицинской помощи	2
Правила и организация соревнований по боксу	Действующие Правила соревнований по боксу. Чемпионы и призёры первенств мира, Европы и России	2
Классификация технических средств бокса	Технические средства бокса – удары, защиты, передвижения. Их классификация	2
Итого		6

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в учебном процессе учащихся. Главная её задача состоит в том, чтобы научить боксёра осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начиная боксёров необходимо приучить посещать соревнования,

изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксёров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

На этапе 1-го года обучения необходимо ознакомить воспитанников с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. При этом знакомство занимающихся с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед практическими занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить воспитанникам гордость за выбранный вид спорта и желание добиться определённых спортивных результатов.

В теоретической подготовке на 2-ом году обучения необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить учащихся с принципами ведения спортивного дневника, что пригодится для будущей самостоятельной работы.

#### Практическая подготовка

Физическая подготовка является базой для достижения высоких результатов в боксе. Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Специальная физическая подготовка(СФП) – это развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для бокса.

Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В отечественной спортивной теории принято различать пять

физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей и подготовленности систем организма к двигательным действиям.

Под техникой физических упражнений понимаются те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью. Техника бокса – это совокупность основных положений (боевых стоек) и способов выполнения специфических приёмов (ударов, защит, передвижений).

Тактика является одним из разделов теоретической и практической подготовки боксёра, в котором изучаются разновидности, формы, дистанции, виды, методы и средства борьбы с различными противниками для достижения над ними победы или определённого результата в создавшихся условиях или соревнованиях в целом.

### 1-й год обучения

#### Общая физическая подготовка

##### 1. Беговые упражнения:

- а) разминочный бег;
- б) челночный бег 3х10, 4х6, 10х5;
- в) бег 30м, 60м, 100м;
- г) бег 200м, 400м;
- д) кроссовый бег 1км, 2км, 3км, 5км;
- е) бег с преодолением препятствий.

##### 2. Прыжковые упражнения:

- а) прыжки в длину с места (одиночные и серии);
- б) прыжки в длину с разбега;
- в) многоскоки на одной и двух ногах;
- г) прыжки через гимнастическую скамейку;
- д) прыжки в глубину с последующим отталкиванием двумя и прыжком в длину или в высоту.

### 3. Гимнастические упражнения без предметов:

- а) общеразвивающие упражнения в разминке (на месте и в движении);
- б) сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (на ладонях, на кулаках, с переносом веса тела, с хлопком), ходьба на руках (партнёр держит за ноги);
- в) сгибание-разгибание туловища из положения лёжа (ноги согнуты);
- г) в положении лёжа – поднимание прямых ног до касания пола за головой;
- д) лёжа лицом вниз поперёк гимнастической скамейки, руки за головой – сгибание-разгибание туловища;
- е) лёжа на полу лицом вниз – прогнуться в пояснице, приподняв туловище и ноги;
- ж) приседание на одной и двух ногах;
- з) ходьба в приседе («гусиный шаг»).

### 4. Упражнения на гимнастических снарядах:

- а) на перекладине – подтягивание, поднимание ног, подъём переворотом, подъём силой, комбинации элементов;
- б) на брусьях – сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание и разведение ног в упоре, упор углом, размахивание, комбинации элементов;
- в) на гимнастической стенке - лазание, поднимание ног, вис углом.

### 5. Упражнения в растягивании:

- а) шпагаты (продольный и поперечный);
- б) наклоны в положении сидя;
- в) наклоны в положении стоя, положив одну ногу на перекладину гимнастической стенки;
- г) махи ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

### 6. Акробатические упражнения:

- а) кувырки (вперёд, назад, в сторону);
- б) стойки на лопатках и на голове (с помощью и без помощи);

в) борцовский и гимнастический мост;

г) комбинации элементов.

7. Подвижные игры:

а) эстафеты;

б) «Чехарда»;

в) «Бой всадников»;

г) «День и ночь»;

д) «Подвижный ринг».

8. Спортивные игры:

а) баскетбол;

б) футбол;

в) ручной мяч;

г) элементы регби.

9. Упражнения в расслаблении мышц и дыхательные упражнения:

а) спокойная ходьба по периметру зала – остановка - глубокий вдох, руки вперёд-вверх – длинный выдох одновременно с наклоном, руки через стороны вниз, расслабить мышцы;

б) лёжа на спине – поднять ноги, потрясти ими, расслабив мышцы;

в) лёжа на спине – выполнять «брюшное» дыхание, расслабив мышцы.

### Специальная физическая подготовка

1. Упражнения со скакалкой

Используются разные варианты подскоков (на двух ногах, на одной ноге, попеременно с небольшим захлестом голени, попеременно с прямыми ногами) и вращения скакалки (один оборот – один подскок, «восьмёрка», «прыжок в петлю», два оборота – один подскок).

2. Простые и сложные имитационные упражнения

Удары, защиты, комбинации, серии – на месте и свободно передвигаясь по залу. «Школа бокса» - передвигаясь по периметру зала. «Бой с тенью».

3. Упражнения на боксёрских снарядах

Работа в определённом режиме на боксёрских мешках разного веса, боксёрских грушах, настенных боксёрских подушках.

#### 4. Упражнения на боксёрских лапах с тренером

Совершенствование быстроты и точности ударов, которые наносятся боксёром по специальным перчаткам (лапам), которые «держит» тренер.

#### 5. Упражнения в условных и вольных боях с партнёром

Развитие специальных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, отчасти – силы) в условных (отработка отдельных приёмов) и вольных (с использованием всех, изученных к настоящему моменту, технико-тактических средств) боях в паре с партнёром.

### Технико-тактическая подготовка

**I раздел.** 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, причём удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом этапе 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 боксёры проводят первый бой.

**II раздел.** 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 усвоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны при выполнении ударов в туловище могут вызвать её ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксёров пользоваться такими тактическими приёмами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется применять такой тактический приём, как чередование последнего удара, т.е. боксёр, атакуя или контратакуя сериями ударов, должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль – май. В конце первого года обучения боксёры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

### 2-й год обучения

#### Общая физическая подготовка

##### 1. Беговые упражнения:

- а) разминочный бег;
- б) челночный бег 3х10, 4х6, 10х5;
- в) бег 30м, 60м, 100м;
- г) бег 200м, 400м;
- д) кроссовый бег 1км, 2км, 3км, 5км;
- е) бег с преодолением препятствий.

##### 2. Прыжковые упражнения:

- а) прыжки в длину с места (одиночные и серии);
- б) прыжки в длину с разбега;
- в) многоскоки на одной и двух ногах;

- г) прыжки через гимнастическую скамейку;
- д) прыжки в глубину с последующим отталкиванием двумя и прыжком в длину или в высоту.

### 3. Гимнастические упражнения без предметов:

- а) общеразвивающие упражнения в разминке (на месте и в движении);
- б) сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (на ладонях, на кулаках, с переносом веса тела, с хлопком), ходьба на руках (партнёр держит за ноги);
- в) сгибание-разгибание туловища из положения лёжа (ноги согнуты);
- г) в положении лёжа – поднятие прямых ног до касания пола за головой;
- д) лёжа лицом вниз поперёк гимнастической скамейки, руки за головой – сгибание-разгибание туловища;
- е) лёжа на полу лицом вниз – прогнуться в пояснице, приподняв туловище и ноги;
- ж) приседание на одной и двух ногах;
- з) ходьба в приседе («гусиный шаг»).

### 4. Упражнения на гимнастических снарядах:

- а) на перекладине – подтягивание, поднятие ног, подъём переворотом, подъём силой, комбинации элементов;
- б) на брусках – сгибание-разгибание рук в упоре, поднятие и разведение ног в упоре, упор углом, размахивание, комбинации элементов;
- в) на гимнастической стенке - лазание, поднятие ног, вис углом.

### 5. Упражнения в растягивании:

- а) шпагаты (продольный и поперечный);
- б) наклоны в положении сидя;
- в) наклоны в положении стоя, положив одну ногу на перекладину гимнастической стенки;
- г) махи ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.



## 6. Акробатические упражнения:

- а) кувырки (вперёд, назад, в сторону);
- б) стойки на лопатках и на голове (с помощью и без помощи);
- в) борцовский и гимнастический мост;
- г) комбинации элементов.

## 7. Подвижные игры:

- а) эстафеты;
- б) «Чехарда»;
- в) «Бой всадников»;
- г) «День и ночь»;
- д) «Подвижный ринг».

## 8. Спортивные игры:

- а) баскетбол;
- б) футбол;
- в) ручной мяч;
- г) элементы регби.

## 9. Упражнения в расслаблении мышц и дыхательные упражнения:

- а) спокойная ходьба по периметру зала – остановка - глубокий вдох, руки вперёд-вверх – длинный выдох одновременно с наклоном, руки через стороны вниз, расслабить мышцы;
- б) лёжа на спине – поднять ноги, потрясти ими, расслабив мышцы;
- в) лёжа на спине – выполнять «брюшное» дыхание, расслабив мышцы.

## Специальная физическая подготовка

### 1. Упражнения со скакалкой

Используются разные варианты подскоков (на двух ногах, на одной ноге, попеременно с небольшим захлестом голени, попеременно с прямыми ногами) и вращения скакалки (один оборот – один подскок, «восьмёрка», «прыжок в петлю», два оборота – один подскок).

### 2. Простые и сложные имитационные упражнения

Удары, защиты, комбинации, серии – на месте и свободно передвигаясь по залу. «Школа бокса» - передвигаясь по периметру зала. «Бой с тенью».

### 3. Упражнения на боксёрских снарядах

Работа в определённом режиме на боксёрских мешках разного веса, боксёрских грушах, настенных боксёрских подушках.

### 4. Упражнения на боксёрских лапах с тренером

Совершенствование быстроты и точности ударов, которые наносятся боксёром по специальным перчаткам (лапам), которые «держит» тренер.

### 5. Упражнения в условных и вольных боях с партнёром

Развитие специальных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, отчасти – силы) в условных (отработка отдельных приёмов) и вольных (с использованием всех, изученных к настоящему моменту, технико-тактических средств) боях в паре с партнёром.

### 6. Специфический вариант прыжков в глубину

После приземления в положение левосторонней (правосторонней) боевой стойки на средней дистанции боксёр сразу же отталкивается сзади стоящей ногой и выполняет скачок вперёд, нанося правый (левый) прямой или боковой удар в голову. При спрыгивании спиной вперёд выполняется отскок назад-в сторону с прямым ударом или ударом снизу.

### 7. Выталкивание металлической палки (грифа штанги) от груди

Из фронтального положения боксёр выталкивает снаряд от груди вперёд и сразу же возвращает его в исходное положение. Упражнение выполняется в двух вариантах: без пауз с более лёгким снарядом – для развития силовой выносливости, с паузами в исходном положении – для развития взрывной силы.

### 8. Выталкивание грифа штанги, одним концом упирающегося в угол зала

Боксёр, находясь в положении боевой стойки и захватив гриф задней рукой, приседает на сзади стоящую ногу, после чего, отталкиваясь ею,

выталкивает гриф штанги, соблюдая структуру удара (прямого или бокового).

9. Нанесение ударов, держа в руках гантели небольшого веса (0,2-1кг)

Отрабатываются как отдельные комбинации и серии, так и «бой с тенью».

10. Упражнения с теннисным мячом (на месте и в движении)

Сохраняя боевую стойку весь период выполнения упражнения, боксёр «играет» теннисным мячом, ударяя его о пол. «Удары» по мячу должны чередоваться с боксёрскими ударами по воздуху в пропорции 4-5:1. Мяч всё время должен оставаться в «игре».

11. Упражнения с набивным мячом (в парах)

Находясь в положении боевой стойки (одном из вариантов её), мяч в обеих руках, боксёр приседает на сзади стоящую ногу и поворачивает туловище в сторону этой ноги, после чего выталкивает мяч, сохраняя структуру удара (прямого, бокового или снизу) и целясь в грудь партнёру. Далее боксёр сразу же приседает на ту же ногу и, отталкиваясь ею, наносит акцентированный удар того же вида по воздуху. Второй боксёр, поймав мяч, повторяет действия первого.

12. Элементы борьбы в парах

Упражнение используется ближе к концу 2-го года обучения и предназначено для отработки специальной боксёрской защиты в ближнем бою – клинча, а также для развития специальной силы.

13. Специфические подвижные игры

«Салки на ринге», «Сто ударов в минуту», «Загони в угол», «Отбери мяч», «Один против трёх».

Технико-тактическая подготовка

**III раздел.** 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 выполнении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой ногой вперёд и переносом на неё веса тела. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же наносить прямой удар правой в голову с шагом левой ногой вперёд.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материалов этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь – декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксёры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

**IV раздел.** Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (март - апрель).

Причём, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части занятия. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактике ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксёры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

В конце 2-годового цикла обучения планируется выполнение лучшими спортсменами III-II разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала).

Примерные программы построения тренировочных занятий представлены в планах-графиках (табл. 6-9).

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график по курсу «Бокс»**

Начало учебного года – 01.09.2022.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

### **Календарь занятий**

1 полугодие	Образовательный процесс	Зимние праздники	2 полугодие	Образовательный процесс	Аттестация	Всего в год
01.09 - 29.12.2022.	17 недель	30.12.2022-08.01.2023.	09.01-25.05.2023.	19 недель	май	36 недель

Этапы образовательной деятельности	1 год обучения
<b>Начало учебных занятий</b>	01 сентября (1-15 сентября комплектование)
<b>Продолжительность учебного года</b>	36 недель
<b>Продолжительность занятия (академический час)</b>	7-14 лет - 45 мин.
<b>Промежуточная аттестация</b>	20-25 мая (на последнем занятии по изучаемому курсу)

<b>Окончание учебного года</b>	25 мая
<b>Каникулы летние</b>	С 01.06. по 31.08.2023. Летние развлекательно-оздоровительные мероприятия

### **Регламент образовательной деятельности:**

Продолжительность учебной недели – 7 дней.

**1 год обучения 216 часов в год, 2 часа в неделю:** 3 раза в неделю по 2 часа.

**2 год обучения 216 часа в год, 2 часа в неделю:** 3 раза в неделю по 2 часа.

### **Условия реализации программы**

Программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей 7-14 лет, рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. В детское объединение принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по здоровью и соответствующие возрастной категории программы. Наполняемость групп 10-15 человек.

Требования к квалификации педагога: занятия по программе «Бокс» может вести педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование, прошедший курсы повышения квалификации, прошедший обязательный медицинский осмотр в установленном законодательством Российской Федерации порядке. Педагог дополнительного образования систематически повышает уровень своей квалификации не реже, чем один раз в три года.

**Формы промежуточной аттестации:** промежуточная аттестация проводится по итогам года. Форма проведения промежуточной аттестации: заполнение вместе с педагогом и анализ результативности освоения программы в диагностической таблице «Банк достижений обучающихся».

### **Оценочные материалы**

После каждого года обучения обучающиеся могут проследить свои достижения и результаты освоения курса, заполнив таблицу:

### **Банк достижений обучающихся**

ФИО	Количество выполненных творческих работ (в баллах)	Участие в выставках, конкурсах участие (1 балл, победа-3 балла)	Участие в мероприятиях (участник 1 балл, организатор 3 балла)	Участие в открытых занятиях, мастер-классах (участник 2 балла)	Подведение итогов


\*содержание колонок достижений разрабатывается совместно с детьми и может меняться.

### **Контрольные нормативы по ОФП**

Название упражнений	Возр. 8 лет	Возр. 9 лет	Возр. 10 лет	Возр. 11 лет	Возр. 12 лет	Возр. 13 лет	Возр. 14 лет
Бег 30м (сек)	5,7	5,5	5,3	-	-	-	-
Бег 60м (сек)	-	-	-	9,0	8,7	-	-
Бег 100м (сек)	-	-	-	-	-	13,7	13,3
Подтягивание в висе (раз)	5	7	9	10	11	12	13
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	20	25	30	35	40	45	50
Прыжки в длину с места (см)	165	175	185	195	205	215	235
Кросс (дистанция, результат в мин.)	1000м 4.10	1500м 6.50	1500м 6.10	2000м 10.30	2000м 9.25	3000м1 4.55	3000м 13.55

### **Методическое обеспечение программы**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксёр, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими морально-волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою объединение на соревнованиях.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в детском объединении нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования педагога, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксёров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной секции, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Учебное занятие – одна из важных форм основных боксёрских занятий. Оно направлено на изучение нового материала, главным образом технического характера, или на повторение пройденного ранее и применяется в педагогической работе не только с новичками, но и с квалифицированными боксёрами.

Занятия, направленные на изучение техники, должны проходить в спокойной обстановке и в размеренном темпе, которые помогают занимающимся сосредоточить углублённое внимание на учебных задачах, особенно на технике выполнения изучаемых приёмов.

Однако наряду с этим, чтобы занимающиеся при выполнении боевых упражнений не были излишне напряжены и скованны из-за боязни получить сильный удар, а также имели бы и практику в нанесении сильных ударов в бою с партнёром, необходимо периодически разрешать им пользоваться как лёгкими ударами (в парах одинакового веса), так и ударами средней силы (в парах с более тяжёлым партнёром).

Учебно-тренировочное занятие совмещает задачи обучения и тренировки. Частные задачи в этом занятии в основном направлены на то, чтобы устранить недостатки в технике боксёра и совершенствовать его отдельные боевые навыки в конкретных тактических действиях (атаках и контратаках). Частные задачи тренировки боксёра определяются в каждом занятии в соответствии с его индивидуальными особенностями, его манерой боя и боевыми средствами, с помощью которых боксёр предполагает добиться победы.



Учебно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование боксёра в технике выполнения приёмов, проводятся в размеренном темпе. Действия боксёров должны быть точными, интенсивность упражнений – средней, не требующей большого напряжения и выносливости.

В некоторых случаях, когда необходимо поработать с боксёром над точностью и резкостью ударов, используются тренировочные лапы. Они позволяют тренеру создавать в упражнениях с боксёром самые различные боевые положения и совершенствовать определённые комбинации боевых ударов. Однако упражнения с лапами никогда не могут заменить собой упражнения с партнёром в условных и вольных боях.

Тренировочное занятие, посвящённое боевой практике, используется в основном для работы с боксёрами, активно участвующими в соревнованиях. В вольном бою, как основном упражнении этого занятия, в полной мере проявляются боевые качества, знания, умения и навыки боксёра. В этом упражнении боксёру предоставляется возможность самостоятельно и инициативно проявлять своё умение боксировать и тем самым вырабатывать собственную манеру боя.

В тренировочное занятие включаются чередующиеся в быстром темпе упражнения, которые развивают у боксёра специфическую выносливость. Эти упражнения (с боксёрскими снарядами и др.) распределяют в определённой последовательности по раундам и перерывам и выполняют в быстром темпе. Гимнастические упражнения в конце основной части занятия дополняют собой специальные упражнения боксёра.

#### Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с боксёрами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений боксёра об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и боксёра соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение боксёра должно идти от простого к сложному, и каждая новая тема должна быть органически связана с предыдущей. Принцип систематичности – это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий боксёров при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

#### Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями боксёров (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. В боксе используются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «пятнашки», «бой всадников» и др. Также большое место в тренировке боксёров занимают спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч и др.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации боксёров при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил боксёров в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (прикидка, спарринг, соревнования).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Техническое оснащение занятий

Место, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр, мешки боксёрские, настенные боксёрские подушки, боксёрские перчатки, лапы, скакалки гимнастические, набор отягощений.

## Медицинский контроль

Врачебный контроль за учащимися предусматривает:

- углублённое медицинское обследование (1 раз в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

## **Список литературы**

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
3. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О.Акопян и др.- 2-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2007
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры/ Под общ. Ред. И.П.Дегтярёва.- М.: ФиС, 1979

5. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое.- М.: ФиС, 1965
6. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп.- СПб.: Изд-во «Шатон», 2002
7. Теория и методика бокса: учебное пособие/ В.А.Санников, В.В.Воропаев.- М.: Физическая культура, 2006
8. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксёров-новичков. –М.,1995
9. Современная спортивная тренировка боксёра: Практическое пособие. В 2 т. Т. 1/ В.П.Баранов, Д.В.Баранов.- Гомель: Сож, 2008

Приложение №1

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Дата проведения
<b>сентябрь</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности. «Дорога и дети»	Беседа	04.09.2022
2	Родительское собрание	Беседа, дискуссия	18.09.2022
<b>октябрь</b>			
1	«Кто любит труд, того люди чтут»	Беседа	02.10.2022
2	«Учимся интересно отдыхать»	Экскурсия	23.10.2022
<b>ноябрь</b>			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану
<b>декабрь</b>			
1	«Суд над сигаретой»	Беседа	09.12.2022
<b>январь</b>			

1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану
2	Правила поведения в общественном месте	Беседа, дискуссия	19.01.2023
<b>февраль</b>			
1	«Мы один народ – у нас одна страна»	Беседа, дискуссия	19.02.2023
<b>март</b>			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану
2	«Здоровым быть здорово»	Беседа, дискуссия	31.03.2023
<b>апрель</b>			
1	«Книга и интернет. Друзья или соперники»	Беседа	15.04.2023
<b>май</b>			
1	Участие в спортивных мероприятиях	Соревнования	по плану
2	Родительское собрание. Инструктаж по ТБ на летних каникулах.	Беседа, дискуссия	28.09.2023