

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ» ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО:
на заседании
методического совета
от « 28» августа 2025г.
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО
«ДООЦ «Юность» ПМО
Д.В. Кочетков
Приказ от 01.09.2025 №52

«БОКС»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Зайцев Евгений Васильевич,
педагог дополнительного образования

с. Сергеевка
2025 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы.

В современном обществе шестого технологического уклада, особенно в городах все острее встает проблема ухудшения качества жизни и возникновения заболеваний вследствие недостаточной общей физической подготовки, неразвитой крупной моторики и целедостижения. Не в последнюю очередь это связано с непопулярностью занятий физкультурой и спортом, а также внешняя непривлекательность и «бесполезность» прикладных видов спорта для «современного человека».

Помимо профессионального спорта «для избранных» одним из все еще популярных прикладных спортивных направлений являются различные виды боевых искусств и систем самообороны. Для освоения на базовом уровне учащимися средней и старшей школы за 3 года и возможного прикладного использования в условиях средней полосы РФ наиболее подходят различные «ударные» техники и «смешанные» техники с элементами ударов ногами и бросков. Одной из наиболее простых для быстрого освоения на начальном уровне и эффективного использования на базовом уровне систем - является «бокс».

Помимо общей и специальной физической подготовки занятия боксом прививают основы здорового образа жизни и самодиагностики, развивают целедостижение, самоконтроль и способность действовать в экстремальных ситуациях при агрессивном внешнем воздействии, как физическом, так и эмоционально-психологическом.

Занятия боксом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, стимулируют готовность к командной игре, обогащают

двигательный опыт, дети получают коммуникативный опыт, осознание себя частью команды, поддержку и дружбу.

Следствием занятий боксом является, как физическое улучшение качества жизни, так и профилактика асоциального и общественно опасного поведения и возникновения вредных привычек.

Уровень освоения Программы. Базовый.

Отличительные особенности Программы.

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

Программа направлена на формирование предметных компетенций в боксе и развитие метапредметных компетенций в области самообороны и общефизического развития.

Занятия по программе дают представление учащемуся о боксе как о профессиональном виде спорта. Ведущей педагогической идеей программы является сохранение здоровья и улучшение качества жизни ребенка. Все содержание программы рассматривается с точки зрения здоровьесбережения, которое является основой всех тем, заданий, организации деятельности на занятии и этапов занятий. Программа предусматривает комплексное и последовательное осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса и выборе спортивной специализации индивидуально для каждого учащегося.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой

являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, способность и мотивация осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Все темы, входящие в программу, изменяются по принципу постепенного усложнения материала и преемственности. Учащиеся получают возможность не только отрабатывать приемы, но и участвовать в соревнованиях и спортивных мероприятиях различного уровня.

Адресат Программы.

Программа предназначена для детей 6-17 лет, проявивших интерес к физической культуре и спорту, самообороне и боевым искусствам.

Особенности организации образовательного процесса.

Условия набора групп:

Для обучения по программе принимаются учащиеся в от 6 до 17 лет, без специальной подготовки, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой по состоянию здоровья.

Условия формирования групп:

Группы являются разновозрастными, смешанными: девочки и мальчики. Состав групп постоянный. Количество детей в группе: 1-ый год обучения – не менее 10 человек, 2-ой год обучения – не менее 10 человек, 3-ий год обучения – не менее 10 человек.

Режим занятий: Занятия проводятся первый и второй год обучения 3 раза в неделю по 2 академических часа, количество занятий 226. Перерыв между занятиями 10 минут. Третий год обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, количество занятий 113. Перерыв между занятиями 10 минут.

Возможность и условия зачисления в группы второго и третьего года обучения. Приём детей в группы второго и третьего года обучения осуществляется автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии положительной динамики в общей и специальной физической подготовке.

Продолжительность образовательного процесса:

Программа рассчитана на 3 года обучения. Длительность первого года обучения – 216 часов. Теория 9 часов, практика 96 часов. Длительность 2 года обучения 216 часов. Теория 9 часов, практика 96 часов. Длительность 3 года обучения 216 часов. Теория 9 часов, практика 96 часов.

Общее количество часов 648 часов.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель Программы.

Целью является обучение и укрепление психологического и физического здоровья детей через занятия боксом, достижение высоких результатов на соревнованиях различного уровня.

Задачи Программы.

Воспитательные (формирование и развитие личностных компетенций):

- Коммуникативного, социокультурного и эмоционального

интеллекта.

- Целедостижения, ответственности и саморефлексии.
- Кооперации и командной работы.
- Саморазвития личности учащегося на основе метакомпетенций и стремления к здоровому образу жизни.
- Ответственного отношения к результатам своих и чужих действий.

Развивающие (формирование и развитие у учащихся):

- Динамического трехмерного пространственного мышления, координации и крупной моторики - как следствие развития ЦНС.
- Скорости, ловкости, гибкости, силы и выносливости - как следствия укрепления опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы.
- Основ тактического мышления и использования внешнего окружения.

Обучающие (формирование предметных и метапредметных компетенций в областях):

- Истории и правилах бокса.
- Основ самоконтроля и самодиагностики состояния организма, спортивной гигиены и предупреждения травматизма.
- Техники и тактики бокса.
- Участия в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.3 Содержание программы

Реализация программы основана на комбинации различных блоков в ходе каждого занятия с учетом уровня освоения программы, как всей группой, так и каждым учащимся.

На теоретическом и спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное

внимание должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. При освоении программы начинающий боксер должен научиться осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника.

Специальная физическая подготовка и тренировочно-практические занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время. Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают

участие в соревнованиях по боксу. Для них организуются спортивные праздники.

Программа содержит следующие разделы:

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

Программа не предполагает выделения отдельных модулей для каждого года обучения. Первый год обучения дает основы предметных компетенций в боксе и метапредметных компетенций в области физической культуры, самообороны и здорового образа жизни. Второй и третий год посвящены дальнейшей рефлексии, развитию и расширению границ предметных и метапредметных компетенций учащихся.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	4	5	Опрос, собеседование, тест- задания
2	Общая физическая подготовка	26	1	25	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
3	Специальная физическая подготовка	18	1	17	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
4	Техника - Тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке	30	1	29	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
5	Техника прямого удара в различных	30	1	29	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

	стойках на месте и в движении				
6	Защитные действия от прямых ударов в различных стойках	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
7	Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении	20	1	19	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
8	Защитные действия от боковых ударов в различных стойках	18	1	17	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
9	Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении	20	1	19	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
10	Защитные действия от нижних ударов в различных стойках	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
11	Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
12	Всего	216	14	202	

Содержание учебного плана первого года обучения

1.Теоретическая подготовка

Тема: Техника безопасности по боксу; Врачебный контроль, самоконтроль и предупреждение травматизма; История создания бокса

Форма аттестации: Опрос, собеседование, тест-задания

2.Общая физическая подготовка

Тема: ОФП. Пробегка, разминка; Игра «Булава»; ОФП. Силовые упражнения (Турник, канат); Игры «Булава» «Футбол»; ОФП

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

3.Специальная физическая подготовка

Тема: Кросс 2 км. Турник, пресс, отжимания; Кросс 2 км; СФП

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

4.Техника - Тактическая подготовка во фронтальной и боевой Стойке

Тема: Фронтальная стойка; Перемещение во фронтальной стойки (полукруг);

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

5.Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении

Тема: Левый прямой удар из фронтальной стойки; Левый прямой удар из боевой стойки; Левый прямой удар из боевой и фронтальной стойки;

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

6. Защитные действия от прямых ударов в различных стойках

Тема: Защита от левого прямого Уклон вправо из фронтальной стойки;

Защита от левого прямого Уклон вправо из боевой стойки;

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

7. Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении

Тема: Левый боковой удар из фронтальной стойки; Левый боковой удар из боевой стойки;

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

8. Защитные действия от боковых ударов в различных стойках

Тема: Защита от левого бокового Нырок вправо из фронтальной стойки; Защита от левого бокового Нырок вправо из боевой стойки;

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

9. Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении

Тема: Левый нижний удар из фронтальной стойки; Левый нижний удар из боевой стойки

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

10. Защитные действия от нижних ударов в различных стойках

Тема. Защита от левого нижнего подставка правой руки из фронтальной стойки;

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

11. Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания

Тема. Медицинское обследование; Инструкторская и судейская практика; Участие в соревнованиях;

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	4	5	Опрос, собеседование, тест-задания
2	Общая физическая подготовка	26	1	25	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
3	Специальная физическая подготовка	18	1	17	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой
4	Техника - Тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке	30	1	29	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
5	Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении	30	1	29	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
6	Защитные действия от прямых ударов в различных стойках	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой
7	Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении	20	1	19	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
8	Защитные действия от боковых ударов в различных стойках	18	1	17	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
9	Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении	20	1	19	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
10	Защитные действия от нижних ударов в различных стойках	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Спаринги.
11	Соревновательная деятельность и контрольно-	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

	переводные испытания				
12	Всего	216	14	202	

Содержание учебного плана второго года обучения

1.Теоретическая подготовка

Тема: Правила судейства на соревнованиях по боксу; Тактика атаки;
Закаливание организма;

Форма аттестации: Опрос, собеседование, тест-задания

2.Общая физическая подготовка

Тема: . Гимнастика с элементами акробатики, кувырок назад, вперед; ОФП. Стойка на лопатках. Кувырки; ОФП. Турник , «Футбол», отжимания; ОФП. Скакалка 3х1,5 мин; Игры «Булава» «Футбол»; Бой с тенью.

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

3.Специальная физическая подготовка

Тема: Круговая тренировка с отработкой ударов на снарядах; Спарринги; Кросс 2 км. Игры. Бой с тенью.

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

4.Техника - Тактическая подготовка во фронтальной и боевой Стойке

Тема: Боевая стойка; Переход из боевой во фронтальную стойку; Передвижение в боевой стойки – шаг вперед; Передвижение в боевой стойки – шаг назад; Передвижение в боевой стойки – шаг влево; Передвижение в боевой стойки – шаг вправо; Упражнения в парах (Пятнашки на ногах) из боевой и фронтальной стойки; Упражнения в парах боевая стойка, передвижения вперед и назад; Бой с тенью.

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

5. Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении

Тема: Левый прямой удар на шаг вперед; Левый прямой удар на шаг назад; Левый прямой удар на шаг влево; Левый прямой удар на шаг вправо; Правый прямой удар из фронтальной стойки; Правый прямой удар с боевой стойки; Правый прямой удар на шаг вперед; Правый прямой удар на шаг назад; Правый прямой удар на шаг влево; Правый прямой удар на шаг вправо; Бой с тенью.

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

6. Защитные действия от прямых ударов в различных стойках

Тема: Защита от правого прямого уклон влево из фронтальной стойки; Защита от правого прямого уклон влево из боевой стойки; Комбинированная защита от левого и правого прямого из фронтальной стойки; Бой с тенью.

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

7. Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении

Тема: Левый боковой удар на шаг вперед; Левый боковой удар на шаг назад; Левый боковой удар на шаг влево; Левый боковой удар на шаг вправо; Правый боковой удар на шаг вперед; Бой с тенью

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

8. Защитные действия от боковых ударов в различных стойках

Тема: Нырок влево из фронтальной стойки; Защита от правого бокового Нырок влево из боевой стойки; Комбинированная

защита от левого и правого бокового из фронтальной стойки; Бой с тенью.

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

9. Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении

Тема: Левый нижний удар на шаг вперед; Левый нижний удар на шаг назад; Левый нижний удар на шаг влево; Левый нижний удар на шаг вправо; Бой с тенью.

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг.

10. Защитные действия от нижних ударов в различных стойках

Тема. Защита от левого нижнего подставка правой руки из боевой стойки; Защита от правого нижнего подставка левой руки из фронтальной стойки; Защита от правого нижнего подставка левой руки из боевой стойки;

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Спаринги.

11. Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания

Тема. Участие в соревнованиях;

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	4	5	Опрос, собеседование, тест-задания

2	Общая физическая подготовка	26	1	25	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
3	Специальная физическая подготовка	18	1	17	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой
4	Техника - Тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке	30	1	29	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.
5	Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении	30	1	29	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.
6	Защитные действия от прямых ударов в различных стойках	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой
7	Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении	20	1	19	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.
8	Защитные действия от боковых ударов в различных стойках	18	1	17	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.
9	Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении	20	1	19	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.
10	Защитные действия от нижних ударов в различных стойках	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Спаринги.
11	Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
12	Всего	216	14	202	

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Теоретическая подготовка

Тема: Закаливание организма; История боксеров различных стилей и категорий; История боксеров различных стилей и категорий

Форма аттестации: Опрос, собеседование, тест-задания

2.Общая физическая подготовка

Тема: Бой с тенью. Отдых, упражнения на расслабление мышц; ОФП. Пробежка Повторение ранее пройденного материала; Игры «Булава» «Футбол»

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

3.Специальная физическая подготовка

Тема:. Бой с тенью. «Футбол» «Регби»; СФП. Кросс 2км.Упражнения для скорости удара; СФП. Круговая тренировка из 6 комплексов на силу и скорость удара

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

4.Техника - Тактическая подготовка во фронтальной и боевой Стойке

Тема: Бой с тенью. Упражнения в парах боевая стойка, передвижение вперед – назад – влево - вправо; Упражнения в парах для ухода из угла ринга; Упражнение «Сайд-Стэп» с боевой стойке; Упражнение «Сайд-Стэп» с фронтальной стойке.

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

5.Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении

Тема: Бой с тенью. Атака левой рукой (одиночные повторки) – финты рукой, корпусом, маневрирование на ногах; Комбинация – левый прямой – правый прямой в голову; Комбинация –левый – правый прямой в голову – левый боковой голова; Отработка комбинаций на лапах и с партнером; Комбинации из ранее освоенных ударов

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

6. Защитные действия от прямых ударов в различных стойках

Тема: Бой с тенью. Комбинированная защита от левого и правого прямого из боевой стойки

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

7. Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении

Тема: Бой с тенью. Левый боковой удар на шаг вперед; Левый боковой удар на шаг назад; Левый боковой удар на шаг влево; Левый боковой удар на шаг вправо; Правый боковой удар на шаг вперед; Правый боковой удар на шаг назад; Правый боковой удар на шаг влево; Правый боковой удар на шаг вправо

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

8. Защитные действия от боковых ударов в различных стойках

Тема: Бой с тенью. Комбинированная защита от левого и правого бокового из боевой стойки.

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

9. Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении

Тема: Бой с тенью. Правый нижний удар на шаг вперед; Правый нижний удар на шаг назад; Правый нижний удар на шаг влево; Правый нижний удар на шаг вправо

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

10. Защитные действия от нижних ударов в различных стойках

Тема. Бой с тенью. Комбинированная защита от левого и правого нижнего из фронтальной стойки; Комбинированная защита от левого и правого нижнего из боевой стойки

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Спарринги.

11. Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания

Тема. Участие в соревнованиях;

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

1.4 Планируемые результаты.

Личностные результаты (у обучающегося сформированы и развиваются):

- Коммуникативный, социокультурный и эмоциональный интеллект.
- Целедостижение, ответственность и саморефлексия.
- Кооперация и командная работа.
- Постоянное саморазвитие личности учащегося на основе метакомпетенций и стремления к здоровому образу жизни.
- Ответственное отношение к результатам своих и чужих действий.

Метапредметные результаты (у обучающегося сформированы и развиваются):

- Динамическое трехмерное пространственное мышление, координация и крупная моторика - как следствие развития ЦНС.

- Увеличившаяся скорость, ловкость, гибкость, сила и выносливость - как следствия укрепления опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы. Основы тактического мышления и использования внешнего окружения.

Предметные результаты (обучающийся может):

- Рассказать историю возникновения, развития и правилах бокса.
- Осуществлять простой самоконтроль и самодиагностику состояния организма, соблюдать правила спортивной гигиены и предупреждать возможный спортивный травматизм.
- Использовать основы тактики и техники бокса в повседневной жизни.
- Участвовать в спортивных соревнованиях различного уровня.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Оборудование учебного помещения:
 1. Ринг боксёрский 5м.х 5м.
 2. Мешки 7шт.
 3. Зеркала 2 шт.
 4. Настенные подушки 3 шт.
 5. Шведская лестница с перекладиной и брусьями 2 шт.
 6. Штанги 3 шт.
 7. Станки для накачивания ног, рук, кистей и груди 3 шт.
 8. Перчатки 20 пар.
 9. Шлемы 10шт.
 10. Шингарды 5 пар.
 11. Скакалки 30 шт.
 12. Гантели 0,5 кг. – 20 пар.
 13. Набивные мечи 10 шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

При изучении теоретической части курса используются: местный сайт на вацапе «Клуб BOXING»

1. Интернет сайты: <https://youtu.be/9Cps-bp6la4>
2. <https://youtu.be/phV43Nu1lnE>
3. <https://youtube.com/sports/LHeHIHpGX6U?feature=share>
4. <https://youtu.be/E93bBgc3Gwk>
5. <https://youtu.be/BmdxxCJleQM>

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

7. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).

8. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).

9. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N1726-р).

10. Письмо Минобрнауки России "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ" от 18.11.2015 N09-3242.

11. Приказ Министерства спорта РФ "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" от 12 сентября 2013 г. N 730.

12. Приказ Министерства спорта России "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" от 24.10.2012 N 325 (ред. от 02.12.2013).

Список литературы

1. *Беленький А.* Бокс. Большие чемпионы. Москва, 2008.
2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). Москва, Олимпия Пресс, 2013.
3. *Дегтярев И.П. Общая редакция.* Бокс: Учебник для институтов физической культуры. ФиС, 2006.
4. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО Издательство АСТ, 2008.
5. *Федерация бокса России.* Бокс. Правила соревнований. Москва, 2013.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. Москва, 2013.
7. *Филимонов В.И.* Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. Москва, ИНСАН, 2007.
8. *Филимонов В.И.* Современная система подготовки боксёров. Москва, 2009.
9. *Филимонов В.И.* Современная система подготовки боксёров. Москва, 2009.
10. *Худадов Н.А., Циргиладзе И.В. под ред. Сальникова Л.Н.* Все о боксе. Москва, 2005.
11. *Ширяев А.Г.* Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. Санкт-Петербург, Издательство Шатон, 2010.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации.

Оценочные материалы, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов, представлены разнообразными формами: опросы и тестирование по разделам программы, сдача нормативов ОФП и СФП, оценка проведенных спаррингов и соревнований. Для отслеживания результативности

образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка начального уровня компетенций учащихся и определение образовательного маршрута. Цель входного контроля: как определение уровня подготовки учащихся педагогом, так и основа для саморефлексии и выбора преобладающего направления саморазвития учащимся. Оценивается уровень теоретических знаний о боксе, общей физической подготовки и целедостижения. Производится в сентябре на первом занятии. Формы контроля: тестирование и опрос, выполнение практических упражнений. Главный критерий на этом этапе - это интерес ребенка к данному виду деятельности его степень готовности.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения блоков и тем программы, личностных и метапредметных компетенций обучающихся осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. Формы контроля: наблюдение, мониторинг общей и специальной физической подготовки, анализ техники выполнения приемов и результатов проведения спаррингов.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения программы осуществляется в конце учебного полугодия и по завершении первого и второго года обучения (декабрь, май). Цель промежуточного контроля: анализ промежуточных итогов обучения и динамики рефлексии компетенций учащегося по полугодиям. Формы контроля: сдача нормативов ОФП и СПФ, анализ техники выполнения приемов и результатов проведения спаррингов и участия в соревнованиях.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения программы и компетенций учащихся по завершении программы обучения. В итоговый контроль помимо сдачи нормативов ОФП и СПФ включаются получение соответствующих спортивных разрядов и участие в результаты участия в соревнованиях.

Карта образовательных результатов

Показатели (оцениваемые параметры)	Критери и	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмо жное число балло в	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка обучающегося				
1.1. Усвоение теоретического блока по основным разделам программы)	Соответст вие теоретиче ских знаний ребёнка программ ным требовани ям.	Минимальный уровень – усвоено менее половины необходимых знаний..	1	Тестирование Опрос
		Средний уровень – усвоено более половины необходимых знаний	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в данный период.	10	
1.2. Владение специальной терминологией.	Осмыслен ность и правильно сть использов ания специальн ой терминоло гии	Минимальный уровень – избегает употреблять специальные термины.	1	Оценка самостоятельного анализа спарринга.
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой.	5	

		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием.	10	
--	--	---	----	--

2. Практическая подготовка обучающегося

2.1. Практическое использование предметных компетенций.	Соответствие предметных компетенций программным требованиям	Минимальный уровень – освоил менее половины необходимых предметных компетенций.	1	Оценка сдачи нормативов ОФП. Оценка сдачи нормативов СФП. Оценка техники выполнения приемов и проведения спарринга.
		Средний уровень – освоил более половины необходимых предметных компетенций.	5	
		Максимальный уровень – овладел практически всеми предметными компетенциями, предусмотренным и программой в конкретный период.	10	

2.2. Интерес к занятиям.	Отсутствие затруднений в выполнении приемов и проведении и спаррингов.	Минимальный уровень умений - испытывает серьезные затруднения при выполнении приемов, как с оборудованием, так и с партнером.	1	Оценка участия в спаррингах и соревнованиях.
		Средний уровень – работает с оборудованием самостоятельно, возникают затруднения при выполнении приемов с партнером.	5	
		Максимальный уровень – работает с оборудованием и партнером самостоятельно, не испытывает трудностей при выполнении приемов..	10	
2.3. Творчество и самореализация.	Креативность в выполнении и практических заданий.	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – способен выполнять лишь простейшие заранее отработанные связки приемов.	1	Оценка реализации индивидуального проекта.

	Репродуктивный уровень – в спаррингах в основном использует «домашние заготовки».	5
	Творческий уровень – исполнение приемов в спарринге эффективно и малопредсказуем о..	1 0
	Средний уровень – занимается исследовательской работой с помощью педагога или родителей.	5
	Максимальный уровень – осуществляет исследовательску ю работу самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	1 0

Форма фиксации образовательных результатов промежуточного и выходного контроля – Протокол результатов промежуточной аттестации обучающихся.

Показатели критериев:

- высокий - 8-10 баллов.
- средний - 5-7 балла.
- низкий - 4 балла и меньше.

Оцениваются:

1. Разнообразие предметных компетенций.

Высокий: эффективное самостоятельное использование различных приемов в соответствии с текущей обстановкой. Самостоятельная разработка тактики применения и разработка новых связок приемов для различных ситуаций.

Средний: развиты отдельные компетенции, техничное использование заранее отработанных связок приемов против соперника. Использование заранее показанных и отработанных тактик спарринга.

Низкий: компетенции развиты слабо, рефлексорное выполнение приемов и коротких связок приемов – эффективная работа только с тренировочным оборудованием.

2. Усвоение и свободное владение теоретическим базисом программы.

Высокий: имеет широкий кругозор знаний по содержанию курса, свободно использует специальную терминологию, пользуется дополнительным материалом.

Средний: теоретический базис неполон и фрагментирован, затруднено практическое применение, однако терминология усвоена практически полностью.

Низкий: понимание специальной информации практически отсутствует, знание отдельных терминов, затрудненное понимание заданий, схем и инструкций. Затруднения в объяснении принципов выполнения и назначении приемов.

3. Активность, целедостижение, самореализация.

Высокий: проявляет активный интерес к деятельности, стремится к самостоятельной творческой активности.

Средний: проявляет интерес к деятельности, настойчив в достижении цели, проявляет активность только на определенные темы или на определенных этапах работы.

Низкий: присутствует на занятиях, не активен, выполняет задания только согласно указаниям и под постоянным контролем педагога.

4. Разнообразие творческих достижений

Высокий: регулярно принимает участие в соревнованиях от районного до краевого уровня, создает и развивает собственный стиль боя.

Средний: участвует во внутренних соревнованиях, но самостоятельной инициативы не проявляет.

Низкий: участвует только в обязательных спаррингах, предпочитает работу с тренировочным оборудованием.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СЕКЦИИ «БОКС»

№ п/п	Контрольные нормативы	Возраст обучающихся											
		(10-12 лет)			(12-13 лет)			(14-15 лет)			(16-17 лет)		
		Лёгк ие веса (36-48 кг)	Средние веса (50-64 кг)	Тяжёлые веса (66-св, 80 кг)	Лёгкие веса (36-48 кг)	Средни е веса (50-64 кг)	Тяжёл ые веса (66-св, 80 кг)	Лёгкие веса (36-48 кг)	Сред ние веса (50-64 кг)	Тяжё лые веса (66- св, 80 кг)	Лёгк ие веса (36-48 кг)	Сред ние веса (50- 64 кг)	Тяжёл ые веса (66-св, 80 кг)
1.	Количество ударов по мешку за 8 сек.				28	30	26	28	30	26	28	30	26
2.	Количество ударов по мешку за 2 мин.				190	195	163	196	200	168	199	203	171
3.	Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6	10	12	8	11	13	9	14	16	12
4.	Толчок ядра 4 кг (м)												
	- сильнейшей рукой	5,89	7,10	8,23	6,57	7,85	8,96	7,52	8,90	10,32	8,75	9,95	11,48
	- слабойшей рукой	4,76	5,61	6,73	5,0	6,31	7,42	6,36	6,85	9,0	7,38	8,69	10,18
5.	Жим штанги лежа (кг)												
	М- собственный вес	М-18%	М-9%	М-11%	М- 13%	М-5%	М-10%	М-8%	М-5%	М-7%	М-6%	М-3%	М-5%

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке обучающихся секции «БОКС»

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	6-7	7,4	7,3-6,5	5,8 и ниже	7,8	7,7-6,8	5,9
			8	7,1	7,0-6,4	5,6	7,5	7,4-6,9	5,7
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
			11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
			16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17-18	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 X 10 м, сек.	6-7	10,9	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,4	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8	10,1	10,0-9,5	9,1	10,8	10,7-10,1	9,7
			9	10,0	9,9-9,3	8,8	10,4	10,3-9,7	9,3
			10	9,6	9,5-9,0	8,6	10,1	10,0-9,5	9,1
			11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
			16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17-18	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	6-7	110 и ниже	115-135	155 и выше	108	110-130	150 и выше
			8	120	125-145	165	120 и ниже	125-140	155
			9	125	130-150	175	130 и ниже	135-150	160
			10	135	140-160	185	135 и ниже	140-150	170
			11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше

			12	145	165 – 180	200	135	155 - 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 - 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 - 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 –185	205
			16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	179 - 190	210 и выше
			17-18	190	205 – 220	240	160	170 - 190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	6-7	700 и ниже	750-900	1100 и выше	550	600-800	900 и выше
			8	750	800-950	1150	600	650-850	950
			9	800 и ниже	850-1000	1200	650	700-900	1000
			10	850 и ниже	900-1050	1250	700	750-950	1050
			11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900 –1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-135	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17-18	1100	1300– 1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	6-7	2	3-5	+9 и выше	5	6-9	12,5 и выше
			8	2	3-5	+7,5	4	5-8	11,5
			9	2	3-5	7,5	5	6-9	13,0
			10	3	4-6	8,5	6	7-10	14,0
			11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15,0 и выше
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16,0
			13	2	5 – 7	9,0	6	10 – 12	18,0
			14	3	7 – 9	11,0	7	12 – 14	20,0
			15	4	8 – 10	12,0	7	12 – 14	20,0
			16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17-18	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики),	6-7	1 и ниже	2-3	4 и выше	3	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4	4	6-10	14 и выше

		количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	9	1	3-4	5	5	7-11	16
			10	1	3-4	5	6	8-13	18
			11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
			13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
			15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16
			16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17-18	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		113	113	113
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025 31.12.2025	01.09.2025 - 31.12.2025	01.09.2025 - 31.12.2025
	2 полугодие	10.01.2026- 31.05.2026	10.01.2026- 31.05.2026	10.01.2026- 31.05.2026
Возраст детей, лет		6-15	11-16	6-17
Продолжительность занятия, час		2	2	3
Режим занятия		3 раза/неделю	3 раза/неделю	2 раза/неделю

Годовая учебная нагрузка, час	216	216	216
-------------------------------	-----	-----	-----

2.5 План воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Примечание
Модуль «Учебное занятие»			
1	День открытых дверей.	Октябрь	Краткая презентация кружка, демонстрация достижений учащихся.
2	Новогодние эстафеты.	Декабрь	Промежуточный контроль. Оценка инициативы и целедостижения.
3	«День Защитника Отечества»	Февраль	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях районного уровня.
4	«День победы»	Май	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях районного уровня.
5	Подготовка к соревнованиям краевого уровня		Участие в соревнованиях краевого уровня.
Модуль «Работа с родителями»			
6	День открытых дверей для родителей.	Октябрь	Краткая презентация кружка, демонстрация работ учащихся.
7	Участие родительской общественности в мониторинге «Удовлетворенность учебно-воспитательным процессом»	Декабрь Май	
Модуль «Самоуправление»			
8	Определение постоянного состава рабочих групп/команд.	Октябрь	Беседа, ознакомление с учебным планом на год, самооценка уровня компетенций и подбор напарников.
8	Определение постоянного состава рабочих групп/команд.	Октябрь	Беседа, ознакомление с учебным планом на год, самооценка уровня компетенций и подбор напарников.
9	Определение «наставников» по ОФП и СПФ.	Ноябрь Январь Март	Беседа, самооценка уровня компетенций и определение «помощника учителя» по ОФП и

			СПФ натекущую четверть.
10	Определение категории и состава команд для участия в краевых соревнованиях.	Апрель-Май	В состав команды входят лучшие «бойцы» по итогам года.
Модуль «Организация предметно -эстетической среды»			
11	Украшение кабинета к Новому году»	Декабрь	Новогодний проект – достижения учащихся, как часть оформления кабинета.
12	Проведение и участие в спортивно-массовых тематических соревнованиях в честь памятных дат.	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Март Май	Согласно графику официальных праздничных дней и по индивидуальным предложениям учащихся.
Модуль «Здоровый образ жизни и ПТБ»			
13	Беседа «В ХХІ век – без вредных привычек»	Сентябрь Январь Май	Обсуждение последствий употребления алкоголя, табака, наркотических и психоактивных веществ и злоупотребления азартными и компьютерными играми и соцсетями.
14	«Правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций». «Противодействие терроризму». «Техника безопасности на дороге». «Техника безопасности в быту».	Сентябрь Октябрь Декабрь Январь Апрель Май	Беседа и демонстрация тематических и учебно-воспитательных материалов МЧС. В рамках первичного и повторного инструктажа по ПТБ. Перед наступлением сезонов повышенной опасности и началом школьных каникул.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). Москва, Олимпия Пресс, 2013.
2. *Дегтярев И.П. Общая редакция.* Бокс: Учебник для институтов физической культуры. ФиС, 2006.
3. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО Издательство АСТ, 2008.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. Москва, 2013.
5. *Федерация бокса России.* Бокс. Правила соревнований. Москва, 2013.
6. *Филимонов В.И.* Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. Москва, ИНСАН, 2007.
7. *Филимонов В.И.* Современная система подготовки боксёров. Москва, 2009.
8. *Филимонов В.И.* Современная система подготовки боксёров. Москва, 2009.
9. *Худадов Н.А., Циргиладзе И.В. под ред. Сальникова Л.Н.* Все о боксе. Москва, 2005.
10. *Ширяев А.Г.* Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. Санкт-Петербург, Издательство Шатон, 2010.