

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа» №25

ПРИНЯТА:  
решением педагогического совета  
МАОУ ДО «СШ» №25  
Протокол № 5  
от «25» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ ДО «СШ» №25  
О.С. Хлюпин  
Приказ № 64 от «25» мая 2023г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Бокс»**

**Возраст обучающихся: 5-10 лет**

**Срок реализации: 3 года**

**Автор-составитель:**  
Чехомов Ю.В.– тренер-преподаватель

Артемовский, 2023г.

## **2. Основные характеристики**

### **2.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Бокс – один из популярнейших среди молодёжи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия боксом в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Обучение предусматривает проведение серьезной работы по изучению и совершенствованию характерных технических навыков и двигательных способностей учащихся в данном возрасте, а также регулярному проведению товарищеских встреч с боксерами других школ, турниров и соревнований различного уровня.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивного боя.

Занятия боксом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Соревновательный характер самостоятельность тактических индивидуальных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности бокса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, бокс, как спорт, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

#### **Направленность программы: физкультурно-спортивная.**

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы «Бокс» выражается в следующем - за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» способствует вовлечению детей в занятия физкультурой и спортом, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине обучающихся. Освоение программы расширяет двигательные возможности ребенка, компенсирует дефицит двигательной активности.

Согласно требованиям нормативных документов на образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» зачисляются дети, достигшие 10 лет, а желание сориентироваться и определиться, каким видом спорта заниматься, интерес к спорту возникает значительно раньше. Данная программа позволяет детям с 5 лет познакомиться с видом спорта - Бокс, учитывая их возрастные особенности.

**Отличительные особенности программы.** Программа позволяет детям осуществить «профессиональные пробы» в данном виде спорта и определить для себя

желание и возможность заниматься боксом на уровне программы спортивной подготовки, реализуемых в нашей школе..

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 10 лет. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Наполняемость групп составляет для 1-го года обучения составляет от 15 человек, для 2-го и 3-го годов обучения - 15 человек.

**Режим занятий.** Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа (для 1-го года обучения), 3 раза в неделю по 2 академических часа (для 2-го и 3-го годов обучения). Один академический час равен 45 минутам. Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

**Объем программы** 576 часов.

**Срок освоения.** Программа рассчитана на 3 года. Учебная нагрузка в первый год обучения составляет 144 часа, второй и третий года обучения – 216 часов.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

**Данная программа имеет три уровня подготовки:**

- 1-й год обучения – ознакомительный (учебный процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники бокса, а также знакомству с историей развития бокса в России и за рубежом, понятием физической культуры и ее составляющей).
- 2-й год обучения – базовый (предусматривает увеличение объема учебной нагрузки по всем темам программы, основной задачей учебного процесса является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники бокса при помощи специальных упражнений, углубление знаний по истории бокса, основам гигиенических знаний, врачебного контроля и др.).
- 3-й год обучения – продвинутый (предусматривается снижение объема теоретической подготовки и физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку и участие в соревнованиях. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки).

**Психофизиологические особенности учащихся, определяющие выбор программы:**

**5-7 лет.** Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 6-7 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом.

Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечнососудистую систему. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

**7-10 лет.** Дети 7-10 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны, они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков).

Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д.

**Перечень форм обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма обучения очная, с возможностью обучения с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Перечень видов занятий:** беседа, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета.

**Методы обучения:**

- в основе которых лежит способ организации занятия - словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом элементов, приемов и способов их выполнения, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);
- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;

**Перечень форм подведения итогов реализации программы:**

- беседа;
- мастер – класс;
- открытые занятия;
- соревнования, конкурсы, фестивали и акции различного уровня (районный, городской, областной, региональный, всероссийский, международный).

## **2.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических и психических способностей обучающихся через формирование устойчивого интереса к занятиям боксом.

**Задачи:**

**Воспитательные задачи:**

- сформировать начальные навыки взаимодействия в коллективе;
- приобщить к правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;

- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- приобщить к виду спорта «бокс».

**Развивающие задачи:**

- развить физические качества (силу, выносливость, координацию);
- развить внимание, умение концентрироваться;
- накопить и обогатить двигательный опыт детей;
- сформировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Обучающие задачи:**

- обучить общеразвивающим и специальным двигательным навыкам;
- обучить основной технике бокса;
- способствовать выявлению и развитию психомоторной (спортивной) одаренности.

### 2.3. Содержание программы

#### Учебный (тематический) план 1-й год обучения(ознакомительный уровень)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа
3.	ОФП	48	2	46	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
4.	СФП	36	2	34	Контрольное тестирование по СФП
5.	ТТП	27	2	25	Контрольное тестирование по ТТП
6.	Соревновательная подготовка (интегральная)	25	5	20	Результаты соревнований
7.	Контрольные занятия	3	1	2	Педагогическое наблюдение
Итого:		144	17	127	

#### Содержание программы 1-й год обучения (ознакомительный уровень)

##### 1. Вводное занятие.

**Теоретическая часть.** Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий боксом. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

**Практическая часть.** Ознакомление с местами проведения занятий.

##### 2. Теоретическая подготовка

**Тема:** Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по боксу.

**Тема:** Развитие бокса в России и за рубежом. История развития бокса в России. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские боксеры.

**Тема:** Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

**Тема:** Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для боксеров в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

### **3. Общая физическая подготовка**

**Теоретическая часть.** Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными боксерами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

**Практическая часть.** Строевые упражнения. Понятие о строевом, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной рукой на другую перед собой, над головой, за

спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

**Теоретическая часть.** Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

#### **Практическая часть.**

Упражнения на развитие двигательных навыков, специфических для бокса.

Основные и специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.).

Количество ударов по мешку за 8с.

Количество ударов по мешку за 3с.

Атакующие действия (удары):

- прямой левый в голову;
- прямой левый в туловище;
- прямой правый, а голову;
- прямой правый в туловище;
- снизу левой, в голову;
- снизу левой, в туловище;
- снизу правой в голову;
- снизу правой в туловище;
- боковой левой в голову;
- боковой левой в туловище;
- боковой правой в голову;
- боковой правой в туловище.

Зашитные действия (приемы защиты):

- защита с помощью рук;
- защита передвижением;
- защита движением туловища.

Подготавливающие действия:

- виды передвижения;
- вышагивание;
- обманные подготавливающие движения (финты).

**Основа техники:**

- перемещение тела в направлении удара;
- поворот туловища справа налево;
- ударное движение правой руки.

**Детали техники:**

- положение головы во время удара;
- положение левой руки;
- быстрого возврата в исходное (до ударное) положение и т.д.

## **5. Техническо-тактическая подготовка**

**Теоретическая часть.** Классификация и терминология технических действий в боксе: процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бокса, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

**Практическая часть.**

- Обучение спортсмена стандартной технике движений и действий, служащих средствами ведения спортивной борьбы.
- Совершенствование техники боевых приемов в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки.
- Обучение боксера использованию боевых приемов во всех возможных тактических ситуациях:
- Воспитание способности спортсмена правильно и своевременно решать тактические задачи соревновательного боя.

## **6. Соревновательная подготовка.**

**Теоретическая часть.** Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по боксу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

**Практическая часть.** Участие в соревнованиях по регламенту.

## **7. Контрольные занятия.**

**Теоретическая часть.** Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

**Практическая часть.** Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

## **Учебный (тематический) план 2-й год обучения (базовый уровень)**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа
3.	ОФП	64	2	62	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
4.	СФП	78	2	72	Контрольное тестирование по СФП

5.	ТТП	40	5	35	Контрольное тестирование по ТТП
6.	Соревновательная подготовка (интегральная)	25	5	25	Результаты соревнований
7.	Контрольные занятия	3	1	2	Педагогическое наблюдение
Итого:		216	20	196	

## Содержание программы 2-й год обучения (базовый уровень)

### **1. Вводное занятие.**

**Теоретическая часть.** Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий боксом. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

**Практическая часть.** Ознакомление с местами проведения занятий.

### **2. Теоретическая подготовка**

**Тема:** Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях легкой боксом. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомления, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

**Тема:** Правила бокса. Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

**Тема:** Места занятий, оборудование и инвентарь. Площадка для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**Тема:** Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий боксом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий боксом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

### **3. Общая физическая подготовка**

**Теоретическая часть.** Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными боксерами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

**Практическая часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувыроков. Перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

#### **Практическая часть.**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3 – 5<sup>0</sup>. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180<sup>0</sup>). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантелями, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90 –

180<sup>0</sup>. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.

### **5. Техническо-тактическая подготовка**

**Теоретическая часть.** Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

**Практическая часть.** Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёд сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полуспагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки многоскоки; прыжки в длину.

### **6. Соревновательная подготовка.**

**Теоретическая часть.** Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

**Практическая часть.** Участие в соревнованиях по регламенту.

### **7. Контрольные занятия.**

**Теоретическая часть.** Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

**Практическая часть.** Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

### **Учебный (тематический) план 3-й год обучения (продвинутый уровень)**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа
3.	ОФП	52	2	50	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
4.	СФП	82	2	80	Контрольное тестирование по СФП
5.	ТТП	45	5	40	Контрольное тестирование по ТТП
6.	Соревновательная подготовка	30	5	25	Результаты соревнований

	(интегральная)				
7.	Контрольные занятия	2	1	1	Педагогическое наблюдение
Итого:		216	20	196	

## Содержание программы

### 3-й год обучения (продвинутый уровень)

#### 1. Введение.

**Тема:** Воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра соревнований по боксу различного ранга. Разбор по видеоматериалам техники спортсменов высокой квалификации.

#### 2. Теоретическая подготовка.

**Тема:** Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Восстановление работоспособности организма после различных, но объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

**Тема:** Общая и специальная физическая подготовка. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным боксерам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

**Тема:** Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов. Классификация и терминология технических приемов. Качественные показатели индивидуальной техники бокса – рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных действиях. Основные недостатки в технике боксеров и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке юных боксеров.

**Тема:** Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике в боксе. Разбор по видеоматериалам техники и тактики спортсменов высокой квалификации.

#### 3. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. Упражнения в равновесии: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными

мячами, гимнастическими палками, скакалкой, в ограниченном пространстве (коридор, бревно, канат, скамейка). Упражнения с набивным мячом: наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правового и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Акробатические упражнения. Закрепление навыков выполнения кувыроков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо. Прыжки на батуте. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 метров, встречная эстафета. Бег на 30 и 60 метров на результат, метание малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель. Спортивные игры. волейбол, теннис бол по упрощенным правилам.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие двигательных навыков, специфических для бокса.

Основные и специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.).

Количество ударов по мешку за 8с.

Количество ударов по мешку за 3с.

Атакующие действия (удары):

- прямой левый в голову;
- прямой левый в туловище;
- прямой правый, а голову;
- прямой правый в туловище;
- снизу левой, в голову;
- снизу левой, в туловище;
- снизу правой в голову;
- снизу правой в туловище;
- боковой левой в голову;
- боковой левой в туловище;
- боковой правой в голову;
- боковой правой в туловище.

Защитные действия (приемы защиты):

- защита с помощью рук;
- защита передвижением;
- защита движением туловища.

Подготавливающие действия:

- виды передвижения;

- вышагивание;
- обманные подготавливающие движения (финты).

Основа техники:

- перемещение тела в направлении удара;
- поворот туловища справа налево;
- ударное движение правой руки.

Детали техники:

- положение головы во время удара;
- положение левой руки;
- быстрого возврата в исходное (до ударное) положение и т.д.

## **5. Техническо-тактическая подготовка**

**Теоретическая часть.** Классификация и терминология технических действий в боксе: процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бокса, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

**Практическая часть.**

- Обучение спортсмена стандартной технике движений и действий, служащих средствами ведения спортивной борьбы.
- Совершенствование техники боевых приемов в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки.
- Обучение боксера использованию боевых приемов во всех возможных тактических ситуациях:
- Воспитание способности спортсмена правильно и своевременно решать тактические задачи соревновательного боя.

## **6. Соревновательная подготовка.**

**Теоретическая часть.** Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по боксу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

**Практическая часть.** Участие в соревнованиях по регламенту.

## **7. Контрольные занятия.**

**Теоретическая часть.** Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

**Практическая часть.** Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

## **2.4. Планируемые результаты**

По итогам учебно-тренировочного и воспитательного процессов обучения предполагается получить следующие **результаты**:

**1-й год обучения (ознакомительный уровень) дети:**

**Должны знать:**

- историю развития и современное состояние бокса в мире и у нас в стране;
- место бокса в системе Олимпийского движения;
- основные соревнования по боксу, правила организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий боксом, поведения в зале, в качестве зрителя, болельщика;

- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий боксом (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня боксера, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- причины травматизма вовремя занятий боксом и правила его предупреждения;
- правила соревнований по боксу;

**Должны уметь:**

- организовать самостоятельные занятия, а также с группой сверстников;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств боксера;
- владеть техническими и тактическими действиями в боксе по возрасту;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ в соответствии с возрастом и гендерной принадлежности.

**2-й год обучения (базовый уровень) дети:**

**Должны знать:**

- о главных боксерских организациях в стране и мире;
- Единую всероссийскую спортивную классификацию по боксу;
- ведущих спортсменов боксеров, их вклад в развитие бокса;
- здоровьесформирующие и здоровьесберегающие средства бокса;
- индивидуальные особенности боксеров, недостатки и пути их устранения;
- особенности психологической подготовки к соревнованиям;
- технику в боксе;
- подвижные игры и элементы спортивных игр специальной направленности для развития физических качеств и формирования технических навыков боксеров.

**Должны уметь:**

- демонстрировать технику основных элементов в боксе;
- играть в подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр, развивающих специальные качества и навыки;
- проявлять культуру поведения болельщика во время соревнований по боксу различного ранга;
- выполнять требования по ОФП, СПФ согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по боксу различного уровня;
- проводить анализ показателей физической подготовленности, делать соответствующие выводы;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, судьям и иным участникам соревнований;
- организовывать со сверстниками и индивидуально занятия.

**3-й год обучения (продвинутый уровень) дети:**

**Должны знать:**

- эффективные средства бокса для укрепления здоровья и закаливание организма;
- средства обеспечения всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием тезники, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле технических элементов в боксе;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки боксеров;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака - курения на здоровье и работоспособность спортсмена;

**Должны уметь:**

- демонстрировать технику основных элементов в боксе;
- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по боксу различного ранга;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по боксу различного уровня;
- проводить анализ соревнований своей команды и действий соперников;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

**Результатом образовательной деятельности** детей по дополнительной общеразвивающей программе «Боксу», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

**Личностные:**

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им, в том числе через занятия боксом;

**Метапредметные:**

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Предметные:**

- получат общеразвивающие и двигательные навыки;
- будут знать основные элементы техники бокса и получат практические навыки занятий этими видами;
- получат представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям боксом на продвинутом уровне.

### **3. Организационно-педагогические условия.**

#### **3.1. Календарный учебный график базового уровня программы на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	количество учебных недель	36
2	количество учебных дней	108
3	количество часов в неделю	6
4	количество часов	216
5	Недель в первом полугодии	17
6	Недель во втором полугодии	19
7	Начало занятий	01.09.2023
8	Каникулы	1.01.2024 - 08.01.2024
9	выходные (праздничные) дни	7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 4 ноября - День народного единства.
10	окончание учебного года	31 мая 2024г.

#### **3.2. Условия реализации программы**

##### **Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по боксу.

Для реализации данной программы необходимы:

Зал бокса:

- боксерский ринг

Спортивный инвентарь:

- мешки;

- груши;

- жгуты;

- лапы;

- перчатки;

Оборудование:

- скакалки;

- мячи;

- гантели;

- штанга.

## **Кадровое обеспечение**

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «Тренер-преподаватель».

## **Методические материалы**

### **Общая характеристика педагогического процесса.**

*При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:*

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы, в том числе:

### ***Наглядные методические приемы:***

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;
- в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);

➤ слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

***Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:***

- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;
- в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлении об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

***При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:***

- оборудование физкультурного зала, тренажёрного зала и спортивной площадки;
- технические средства обучения;
- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);
- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

***Рекомендуемая структура занятия:***

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. При выполнении используются разнообразные предметы (обручи, мячи, флаги, скакалки).

Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя.

Далее идет обучение основным элементам техники бокса.

Последний элемент основной части – подвижная игра или эстафеты. Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

#### **Методические материалы по программе:**

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.;2008
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.

Электронные образовательные ресурсы:

<https://resh.edu.ru>

<https://openedu.ru>

<http://dop.edu.ru>

<https://dop-obrazovanie.com>

[www.depms.ru/](http://www.depms.ru/)

[www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/)

[www.boxing-fbr.ru/](http://www.boxing-fbr.ru/)

### **3.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Для оценки качества усвоения теоретического и практического материала применяется текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Промежуточная аттестация обучающихся оценивает результаты учебно-тренировочной деятельности за учебный год.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, который включает в себя ОФП, СФП (контрольные тесты-упражнения)

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

#### **Возрастная группа до 8 лет**

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		5	6	7	5	6	7

1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135

**Возрастная группа от 8 до 10 лет**

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		8	9	10	8	9	10
1	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150

## Список литературы

### *Нормативные документы:*

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

### *Литература, используемая при составлении программы:*

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.;2008
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998

4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
8. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
10. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
11. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:2009
12. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..
13. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008
14. [minst.m.gov.ru](http://minst.m.gov.ru) Всероссийский реестр видов спорта.

*Литература для учащихся и родителей:*

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.
2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. –Ярославль, 2005.
3. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек / С.О. Филиппова – СПб., 2001.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389012

Владелец Хлюпин Олег Сергеевич

Действителен С 08.04.2024 по 08.04.2025