

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ

Принята на заседании  
педагогического совета

от «31» 08 2024 г.

Протокол № 1

Утверждаю  
Директор Спортивной школы  
г. о. Долгопрудный



А.Н. Цепляев

Приказ № 388 от «31» 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«БОКС»  
(стартовый уровень)  
(платная)**

Возраст учащихся: старше 18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Алибеков С.А. - тренер-преподаватель,  
Колесников Р.Ю. - тренер-преподаватель,  
Коркина Н.А. – инструктор-методист

г. Долгопрудный, 2024 г.

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Содержание</b>                                               |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>         | <b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>      |
| <b>1.1</b>       | Пояснительная записка                                           |
| <b>1.2</b>       | Цель и задачи программы                                         |
| <b>1.3</b>       | Содержание программы                                            |
| <b>1.4</b>       | Планируемые результаты                                          |
| <b>2</b>         | <b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> |
| <b>2.1</b>       | Календарно-тематический график                                  |
| <b>2.2</b>       | Форма аттестации                                                |
| <b>2.3</b>       | Оценочный материал                                              |
| <b>2.4</b>       | Условия реализации программы                                    |
| <b>3</b>         | Список литературы                                               |

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе нормативных документов:

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

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

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказа Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3234.

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 установлены требования к организации образовательного процесса.

- Устава и локальных актов спортивной школы г. о. Долгопрудный

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

Программа направлена на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки. 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, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Новизна программы** направлена на удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей детей и подростков в области физической культуры и спорта, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению промежуточной и итоговой аттестации (сдача контрольно переводных нормативов).

Программа разработана с учетом принципов обучения - доступности, наглядности, последовательности, систематичности, индивидуальности, дифференциации.

**Актуальность** программы состоит в том, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

**Адресат программы.**

**Возраст** обучающихся: старше 18-ти лет.

Условия набора. В спортивную школу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Наполняемость групп.**

Количество обучающихся определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

Наполняемость: от 15 до 30 человек.

**Направленность программы(профиль)** программы – физкультурно-спортивная

**Уровень** - стартовый

**Объем, режим и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 36 недель обучения.

Занятия проводятся:

2 раза в неделю по 2 часа, количество часов в год – 144 часа;

3 раза в неделю по 2 часа, количество часов в год – 216 часа

**Форма организации деятельности обучающихся:** групповая.

**Форма обучения** - очная.

## **1.2. Цели и задачи**

**Цель** программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

а) 2 раза в неделю по 2 часа

| №<br>п/п    | Название раздела,<br>темы | Количество часов |        |          | Форма<br>аттестации/<br>контроля |
|-------------|---------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------|
|             |                           | Всего            | Теория | Практика |                                  |
| 1.          | Теоретическая подготовка  | 12               | 12     |          | тестирование                     |
| 2.          | ОФП                       | 62               |        | 62       | тестирование                     |
| 3.          | СФП                       | 22               |        | 22       | тестирование                     |
| 4.          | Тактическая подготовка    | 20               |        | 20       | тестирование                     |
| 5.          | Техническая подготовка    | 26               |        | 26       | тестирование                     |
| 6.          | Контрольные нормативы     | 2                |        | 2        | тестирование                     |
| Всего часов |                           | 144              | 12     | 132      |                                  |

б) 3 раза в неделю по 2 часа

| №<br>п/п | Название раздела,<br>темы | Количество часов |        |          | Форма<br>аттестации/<br>контроля |
|----------|---------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------|
|          |                           | Всего            | Теория | Практика |                                  |
| 1.       | Теоретическая подготовка  | 22               | 22     |          | тестирование                     |
| 2.       | ОФП                       | 74               |        | 74       | тестирование                     |
| 3.       | СФП                       | 36               |        | 36       | тестирование                     |
| 4.       | Тактическая подготовка    | 38               |        | 38       | тестирование                     |
| 5.       | Техническая подготовка    | 44               |        | 44       | тестирование                     |

|    |                          |     |    |     |              |
|----|--------------------------|-----|----|-----|--------------|
| 6. | Контрольные<br>нормативы | 2   |    | 2   | тестирование |
|    | Всего часов              | 216 | 22 | 194 |              |

### **Теоретическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме

**Тема 1** Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.

**Тема 2** История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

**Тема 3** Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге

**Тема 4** Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

### **Общая физическая и специальная подготовка**

**Общая физическая и специальная подготовка** Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять

неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

**Строевые упражнения.** Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

**Элементы акробатики:** Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

**Упражнения с гимнастическими палками:** наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

**Упражнения с медицинболами:** броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

**Упражнения на формирование правильной осанки.** Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника.

Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги. Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками поднимание ног вверх - назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

**Упражнения в равновесии.** Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе.

**Упражнения для развития быстроты.** Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

**Упражнения для развития выносливости.** Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

**Упражнения для развития ловкости** Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

**Упражнение для развития гибкости.** Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики. Подвижные игры и эстафеты.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

1. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.
2. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.
3. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как

на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Знать:

1. История развития бокса.
2. Влияние физических упражнений на организм человека.
3. Правила поведения на соревнованиях по боксу.
4. Правила соревнований по боксу.
5. Жесты рефери в ринге.
6. Правила ведения боя.

Уметь:

1. Выполнять одиночные прямые и боковые удары, удары снизу в голову и туловище, трех и четырех -ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище, защита от них.
2. Действовать на дальней и средней дистанции - боевая стойка, передвижения, удары и защита
3. Действовать в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).
4. Владеть техникой выполнения ударов.
5. Владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов.
6. Владеть основами технических и тактических действий.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности занимающихся.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условия**

### **2.1. Календарно-тематический график**

а) 2 раза в неделю по 2 часа

| № | Месяц | Кол- | Тема занятия | Место | Форм |
|---|-------|------|--------------|-------|------|
|---|-------|------|--------------|-------|------|

| п/п |          | во<br>часов |                                                                                                 | проведения     | контроля     |
|-----|----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| 1   | сентябрь | 2           | Вводное занятие. Бокс как вид спорта. ТБ на занятиях. Основы правильного питания юного боксера. | Спортивный зал | опрос        |
| 2   |          | 2           | ОФП Выполнение общеразвивающих упражнений                                                       | Спортивный зал | тестирование |
| 3   |          | 2           | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц туловища.                                           | Спортивный зал | тестирование |
| 4   |          | 2           | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.                       | Спортивный зал | тестирование |
| 5   |          | 2           | ОФП Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.                 | Спортивный зал | тестирование |
| 6   |          | 2           | ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений.                                                    | Спортивный зал | тестирование |
| 7   |          | 2           | ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений.                                                    | Спортивный зал | тестирование |
| 8   |          | 2           | СФП Выполнение упражнений для развития силы.                                                    | Спортивный зал | тестирование |
| 9   | октябрь  | 2           | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.                              | Спортивный зал | тестирование |
| 10  |          | 2           | СФП Выполнение упражнений для                                                                   | Спортивный зал | тестирование |

|    |        |   |                                                                                       |                |              |
|----|--------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
|    |        |   | развития быстроты                                                                     |                |              |
| 11 |        | 2 | СФП Выполнение упражнений для развития выносливости.                                  | Спортивный зал | тестирование |
| 12 |        | 2 | СФП Выполнение упражнений для развития ловкости.                                      | Спортивный зал | тестирование |
| 13 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение прямого удара.                           | Спортивный зал | тестирование |
| 14 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение прямого удара.                           | Спортивный зал | тестирование |
| 15 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение прямого удара и защита от него.          | Спортивный зал | тестирование |
| 16 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение двойного прямого удара и защита от него. | Спортивный зал | тестирование |
| 17 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение двойного прямого удара и защита от него. | Спортивный зал | тестирование |
| 18 |        | 2 | ОФП Выполнение общеразвивающих гимнастических                                         | Спортивный зал | тестирование |
| 19 | ноябрь | 2 | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц туловища.                                 | Спортивный зал | тестирование |
| 20 |        | 2 | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного                       | Спортивный зал | тестирование |

|    |  |   |                                                                                            |                |              |
|----|--|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
|    |  |   | аппарата.                                                                                  |                |              |
| 21 |  | 2 | ОФП Игра в футбол на свежем воздухе.                                                       | Спортивный зал | тестирование |
| 22 |  | 2 | ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений.                                               | Спортивный зал | тестирование |
| 23 |  | 2 | СФП Выполнение упражнений для развития силы.                                               | Спортивный зал | тестирование |
| 24 |  | 2 | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.                         | Спортивный зал | тестирование |
| 25 |  | 2 | СФП Выполнение упражнений для развития быстроты.                                           | Спортивный зал | тестирование |
| 26 |  | 2 | СФП Выполнение упражнений для развития гибкости.                                           | Спортивный зал | тестирование |
| 27 |  | 2 | СФП Выполнение упражнений для развития равновесия                                          | Спортивный зал | тестирование |
| 28 |  | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение двойного прямого удара и защита от него.      | Спортивный зал | тестирование |
| 29 |  | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение двойного прямого удара и защита от него.      | Спортивный зал | тестирование |
| 30 |  | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них. | Спортивный зал | тестирование |
| 31 |  | 2 | Технико-тактическая подготовка                                                             | Спортивный зал | тестирование |

|    |        |   |                                                                                            |                |              |
|----|--------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
|    |        |   | Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них.                                   |                |              |
| 32 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них. | Спортивный зал | тестирование |
| 33 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них. | Спортивный зал | тестирование |
| 34 |        | 2 | ОФП Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.                                  | Спортивный зал | тестирование |
| 35 |        | 2 | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц туловища                                       | Спортивный зал | тестирование |
| 36 |        | 2 | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.                  | Спортивный зал | тестирование |
| 37 | январь | 2 | ОФП Выполнение общеразвивающих гимнастических                                              | Спортивный зал | тестирование |
| 38 |        | 2 | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц туловища.                                      | Спортивный зал | тестирование |
| 39 |        | 2 | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.                  | Спортивный зал | тестирование |

|    |         |   |                                                                                                                            |                |              |
|----|---------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| 40 |         | 2 | ОФП Игра в футбол.                                                                                                         | Спортивный зал | тестирование |
| 41 |         | 2 | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника                                                          | Спортивный зал | тестирование |
| 42 | февраль | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них                                     | Спортивный зал | тестирование |
| 43 |         | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них                                     | Спортивный зал | тестирование |
| 44 |         | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение серий боковых ударов и защита от них                                          | Спортивный зал | тестирование |
| 45 |         | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Тактическое обоснование контрударов.<br>Встречные и ответные контрудары и защита от них  | Спортивный зал | тестирование |
| 46 |         | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Тактическое обоснование контрударов.<br>Встречные и ответные контрудары и защита от них. | Спортивный зал | тестирование |
| 47 |         | 2 | ОФП Игра в русскую лапту.                                                                                                  | Спортивный зал | тестирование |

|    |      |   |                                                                             |                |              |
|----|------|---|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| 48 |      | 2 | ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений                                 | Спортивный зал | тестирование |
| 49 |      | 2 | ОФП Игра в футбол                                                           | Спортивный зал | тестирование |
| 50 |      | 2 | ОФП Игра в волейбол                                                         | Спортивный зал | тестирование |
| 51 | март | 2 | ОФП Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений                    | Спортивный зал | тестирование |
| 52 |      | 2 | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц туловища                        | Спортивный зал | тестирование |
| 53 |      | 2 | ОФП Игра в гандбол                                                          | Спортивный зал | тестирование |
| 54 |      | 2 | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.          | Спортивный зал | тестирование |
| 55 |      | 2 | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.          | Спортивный зал | тестирование |
| 56 |      | 2 | СФП Выполнение упражнений для развития быстроты                             | Спортивный зал | тестирование |
| 57 |      | 2 | Технико-тактическая подготовка Боевые дистанции. Работа в дальней дистанции | Спортивный зал | тестирование |
| 58 |      | 2 | Технико-тактическая подготовка Боевые дистанции. Работа в дальней дистанции | Спортивный зал | тестирование |

|    |        |   |                                                                                        |                |              |
|----|--------|---|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| 59 | апрель | 2 | Технико-тактическая подготовка Боевые дистанции. Работа в средней дистанции            | Спортивный зал | тестирование |
| 60 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка Боевые дистанции. Работа в ближней дистанции            | Спортивный зал | тестирование |
| 61 |        | 2 | ОФП Игра в футбол                                                                      | Спортивный зал | тестирование |
| 62 |        | 2 | ОФП Эстафеты на свежем воздухе                                                         | Спортивный зал | тестирование |
| 63 |        | 2 | ОФП Выполнение для развития мышц туловища                                              | Спортивный зал | тестирование |
| 64 |        | 2 | ОФП Игра в футбол.                                                                     | Спортивный зал | тестирование |
| 65 | май    | 2 | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника                      | Спортивный зал | тестирование |
| 66 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них | Спортивный зал | тестирование |
| 67 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них | Спортивный зал | тестирование |
| 68 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение серий боковых ударов и защита от них      | Спортивный зал | тестирование |
| 69 |        | 2 | ОФП Игра в русскую лапту.                                                              | Спортивный зал | тестирование |
| 70 |        | 2 | ОФП Выполнение легкоатлетических                                                       | Спортивный зал | тестирование |

|    |  |   |                              |                |              |
|----|--|---|------------------------------|----------------|--------------|
|    |  |   | упражнений                   |                |              |
| 71 |  | 2 | Прием контрольных нормативов | Спортивный зал | тестирование |
| 72 |  | 2 | Итоговое занятие             | Спортивный зал | тестирование |

а) 3 раза в неделю по 2 часа

| № п/п | Месяц    | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                    | Место проведения | Форм контроля |
|-------|----------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|
| 1     | сентябрь | 2            | Вводное занятие. Бокс как вид спорта. ТБ на занятиях. Основы правильного питания юного боксера. | Спортивный зал   | опрос         |
| 2     |          | 2            | ОФП Выполнение общеразвивающих упражнений                                                       | Спортивный зал   | тестирование  |
| 3     |          | 2            | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц туловища.                                           | Спортивный зал   | тестирование  |
| 4     |          | 2            | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.                       | Спортивный зал   | тестирование  |
| 5     |          | 2            | ОФП Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.                 | Спортивный зал   | тестирование  |
| 6     |          | 2            | ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений.                                                    | Спортивный зал   | тестирование  |
| 7     |          | 2            | ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений.                                                    | Спортивный зал   | тестирование  |
| 8     |          | 2            | СФП Выполнение упражнений для                                                                   | Спортивный зал   | тестирование  |

|    |         |   |                                                                                       |                |              |
|----|---------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
|    |         |   | развития силы.                                                                        |                |              |
| 9  |         | 2 | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.                    | Спортивный зал | тестирование |
| 10 |         | 2 | СФП Выполнение упражнений для развития быстроты                                       | Спортивный зал | тестирование |
| 11 |         | 2 | СФП Выполнение упражнений для развития выносливости.                                  | Спортивный зал | тестирование |
| 12 |         | 2 | СФП Выполнение упражнений для развития ловкости.                                      | Спортивный зал | тестирование |
| 13 |         | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение прямого удара.                           | Спортивный зал | тестирование |
| 14 |         | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение прямого удара.                           | Спортивный зал | тестирование |
| 15 |         | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение прямого удара и защита от него.          | Спортивный зал | тестирование |
| 16 | октябрь | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение двойного прямого удара и защита от него. | Спортивный зал | тестирование |
| 17 |         | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение двойного прямого удара и защита от него. | Спортивный зал | тестирование |
| 18 |         | 2 | ОФП Выполнение общеразвивающих гимнастических                                         | Спортивный зал | тестирование |

|    |        |   |                                                                                       |                |              |
|----|--------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| 19 |        | 2 | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц туловища.                                 | Спортивный зал | тестирование |
| 20 |        | 2 | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.             | Спортивный зал | тестирование |
| 21 |        | 2 | ОФП Игра в футбол на свежем воздухе.                                                  | Спортивный зал | тестирование |
| 22 |        | 2 | ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений.                                          | Спортивный зал | тестирование |
| 23 |        | 2 | СФП Выполнение упражнений для развития силы.                                          | Спортивный зал | тестирование |
| 24 |        | 2 | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.                    | Спортивный зал | тестирование |
| 25 | ноябрь | 2 | СФП Выполнение упражнений для развития быстроты.                                      | Спортивный зал | тестирование |
| 26 |        | 2 | СФП Выполнение упражнений для развития гибкости.                                      | Спортивный зал | тестирование |
| 27 |        | 2 | СФП Выполнение упражнений для развития равновесия                                     | Спортивный зал | тестирование |
| 28 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение двойного прямого удара и защита от него. | Спортивный зал | тестирование |
| 29 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение двойного прямого удара и защита от него. | Спортивный зал | тестирование |

|    |         |   |                                                                                            |                |              |
|----|---------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| 30 |         | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них. | Спортивный зал | тестирование |
| 31 | декабрь | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них. | Спортивный зал | тестирование |
| 32 |         | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них. | Спортивный зал | тестирование |
| 33 |         | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них. | Спортивный зал | тестирование |
| 34 |         | 2 | ОФП Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.                                  | Спортивный зал | тестирование |
| 35 |         | 2 | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц туловища                                       | Спортивный зал | тестирование |
| 36 |         | 2 | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.                  | Спортивный зал | тестирование |
| 37 |         | 2 | ОФП Выполнение общеразвивающих гимнастических                                              | Спортивный зал | тестирование |
| 38 |         | 2 | ОФП Выполнение                                                                             | Спортивный     | тестирование |

|    |        |   |                                                                                                                           |                |              |
|----|--------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
|    |        |   | упражнений для развития мышц туловища.                                                                                    | зал            |              |
| 39 |        | 2 | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.                                                 | Спортивный зал | тестирование |
| 40 |        | 2 | ОФП Игра в футбол.                                                                                                        | Спортивный зал | тестирование |
| 41 |        | 2 | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника                                                         | Спортивный зал | тестирование |
| 42 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них                                    | Спортивный зал | тестирование |
| 43 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них                                    | Спортивный зал | тестирование |
| 44 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение серий боковых ударов и защита от них                                         | Спортивный зал | тестирование |
| 45 | январь | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Тактическое обоснование контрударов.<br>Встречные и ответные контрудары и защита от них | Спортивный зал | тестирование |
| 46 |        | 2 | Технико-тактическая подготовка                                                                                            | Спортивный зал | тестирование |

|    |         |   |                                                                                       |                |              |
|----|---------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
|    |         |   | Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них. |                |              |
| 47 |         | 2 | ОФП Игра в русскую лапту.                                                             | Спортивный зал | тестирование |
| 48 |         | 2 | ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений                                           | Спортивный зал | тестирование |
| 49 |         | 2 | ОФП Игра в футбол                                                                     | Спортивный зал | тестирование |
| 50 |         | 2 | ОФП Игра в волейбол                                                                   | Спортивный зал | тестирование |
| 51 |         | 2 | ОФП Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений                              | Спортивный зал | тестирование |
| 52 |         | 2 | ОФП Выполнение упражнений для развития мышц туловища                                  | Спортивный зал | тестирование |
| 53 |         | 2 | ОФП Игра в гандбол                                                                    | Спортивный зал | тестирование |
| 54 |         | 2 | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.                    | Спортивный зал | тестирование |
| 55 |         | 2 | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.                    | Спортивный зал | тестирование |
| 56 |         | 2 | СФП Выполнение упражнений для развития быстроты                                       | Спортивный зал | тестирование |
| 57 | февраль | 2 | Технико-тактическая подготовка Боевые дистанции. Работа в                             | Спортивный зал | тестирование |

|    |  |   |                                                                                        |                |              |
|----|--|---|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
|    |  |   | дальней дистанции                                                                      |                |              |
| 58 |  | 2 | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.                     | Спортивный зал | тестирование |
| 59 |  | 2 | Технико-тактическая подготовка Боевые дистанции. Работа в средней дистанции            | Спортивный зал | тестирование |
| 60 |  | 2 | Технико-тактическая подготовка Боевые дистанции. Работа в ближней дистанции            | Спортивный зал | тестирование |
| 61 |  | 2 | ОФП Игра в футбол                                                                      | Спортивный зал | тестирование |
| 62 |  | 2 | ОФП Эстафеты на свежем воздухе                                                         | Спортивный зал | тестирование |
| 63 |  | 2 | ОФП Выполнение для развития мышц туловища                                              | Спортивный зал | тестирование |
| 64 |  | 2 | ОФП Игра в футбол.                                                                     | Спортивный зал | тестирование |
| 65 |  | 2 | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника                      | Спортивный зал | тестирование |
| 66 |  | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них | Спортивный зал | тестирование |
| 67 |  | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них | Спортивный зал | тестирование |
| 68 |  | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение серий                                     | Спортивный зал | тестирование |

|    |      |   |                                                                                        |                |              |
|----|------|---|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
|    |      |   | боковых ударов и защита от них                                                         |                |              |
| 69 |      | 2 | ОФП Игра в русскую лапту.                                                              | Спортивный зал | тестирование |
| 70 | март | 2 | ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений                                            | Спортивный зал | тестирование |
| 71 |      | 2 | Прием контрольных нормативов                                                           | Спортивный зал | тестирование |
| 72 |      | 2 | Итоговое занятие                                                                       | Спортивный зал | тестирование |
| 73 |      | 2 | Технико-тактическая подготовка Боевые дистанции. Работа в ближней дистанции            | Спортивный зал | тестирование |
| 74 |      | 2 | ОФП Игра в футбол                                                                      | Спортивный зал | тестирование |
| 75 |      | 2 | ОФП Эстафеты на свежем воздухе                                                         | Спортивный зал | тестирование |
| 76 |      | 2 | ОФП Выполнение для развития мышц туловища                                              | Спортивный зал | тестирование |
| 77 |      | 2 | ОФП Игра в футбол.                                                                     | Спортивный зал | тестирование |
| 78 |      | 2 | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника                      | Спортивный зал | тестирование |
| 79 |      | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них | Спортивный зал | тестирование |
| 80 |      |   | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.                     | Спортивный зал | тестирование |
| 81 |      |   | Технико-тактическая подготовка Боевые                                                  | Спортивный зал | тестирование |

|    |        |  |                                                                                        |                |              |
|----|--------|--|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
|    |        |  | дистанции. Работа в средней дистанции                                                  |                |              |
| 82 |        |  | Технико-тактическая подготовка Боевые дистанции. Работа в ближней дистанции            | Спортивный зал | тестирование |
| 83 | апрель |  | ОФП Игра в футбол                                                                      | Спортивный зал | тестирование |
| 84 |        |  | ОФП Эстафеты на свежем воздухе                                                         | Спортивный зал | тестирование |
| 85 |        |  | ОФП Выполнение для развития мышц туловища                                              | Спортивный зал | тестирование |
| 86 |        |  | ОФП Игра в футбол.                                                                     | Спортивный зал | тестирование |
| 87 |        |  | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника                      | Спортивный зал | тестирование |
| 88 |        |  | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них | Спортивный зал | тестирование |
| 89 |        |  | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них | Спортивный зал | тестирование |
| 90 |        |  | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение серий боковых ударов и защита от них      | Спортивный зал | тестирование |
| 91 |        |  | ОФП Игра в русскую лапту.                                                              | Спортивный зал | тестирование |
| 92 |        |  | ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений                                            | Спортивный зал | тестирование |
| 93 |        |  | Прием контрольных                                                                      | Спортивный     | тестирование |

|     |  |   |                                                                                        |                |              |
|-----|--|---|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
|     |  |   | нормативов                                                                             | зал            |              |
| 94  |  |   | Итоговое занятие                                                                       | Спортивный зал | тестирование |
| 95  |  |   | Технико-тактическая подготовка Боевые дистанции. Работа в ближней дистанции            | Спортивный зал | тестирование |
| 96  |  |   | ОФП Игра в футбол                                                                      | Спортивный зал | тестирование |
| 97  |  |   | ОФП Эстафеты на свежем воздухе                                                         | Спортивный зал | тестирование |
| 98  |  |   | ОФП Выполнение для развития мышц туловища                                              | Спортивный зал | тестирование |
| 99  |  |   | ОФП Игра в футбол.                                                                     | Спортивный зал | тестирование |
| 100 |  |   | СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника                      | Спортивный зал | тестирование |
| 101 |  |   | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них | Спортивный зал | тестирование |
| 102 |  | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них | Спортивный зал | тестирование |
| 103 |  | 2 | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение серий боковых ударов и защита от них      | Спортивный зал | тестирование |
| 104 |  | 2 | ОФП Игра в русскую лапту.                                                              | Спортивный зал | тестирование |
| 105 |  | 2 | ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений                                            | Спортивный зал | тестирование |

|     |  |   |                                                                                        |                |              |
|-----|--|---|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| 106 |  |   | Технико-тактическая подготовка<br>Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них | Спортивный зал | тестирование |
| 107 |  | 2 | Прием контрольных нормативов                                                           | Спортивный зал | тестирование |
| 108 |  | 2 | Итоговое занятие                                                                       | Спортивный зал | тестирование |

## 2.2. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной общеразвивающей программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи с командами аналогичного возраста;
- соревнования.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного года

Тестирование проводят 2 раза в год: сентябрь – октябрь; и апрель – май.

Контрольные бои проводятся регулярно в учебных целях, как подготовка к официальным соревнованиям.

## 2.3. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки

### Тестирование

| Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив |
|---------------------|--------------------------------|----------|
| Быстрота            | Бег 30 метров                  | +        |

|                            |                                                     |                 |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|
| Выносливость               | Бег 500 метров                                      | +               |
|                            | Бег 1000 метров                                     | +               |
| Сила                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа              | Не менее 20 раз |
|                            | Подтягивания                                        | Не менее 3 раз  |
|                            | Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°) | Не менее 10 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места                              | Не менее 150 см |
| Гибкость                   | Наклон вперед стоя на скамейке                      | Не менее 5 см   |

Тренер-преподаватель проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого обучающегося.

#### **2.4. Условия реализации программы**

Оборудование, спортивный инвентарь: зал бокса; оборудование и спортивный инвентарь: ринг боксерский, гентели, стенки и лавки гимнастические, мат гимнастический, боксерская груши в различных модификациях, подушка боксерская апперкортная, стационарная, груши на растяжках, пневмо-груша, форма боксера (майка, шорты, боксерский шлем, защита корпуса), боксерские перчатки, боксерские лапы; мячи: набивные, баскетбольные, футбольные, теннисные; скакалки

### **3. Список литературы**

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. Худатов, 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. », 2008.
8. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов, М.,2009.

9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
10. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009.
11. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.