

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2
Василеостровского района
Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
протокол от 15.05.2026 № 12
с учетом мнения Совета родителей
(законных представителей)

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 15.05.2026 № 84

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Бокс»**

Срок освоения: 1 год

Объём программы: 216 часов

Возраст обучающихся: 6–18 лет

Уровень освоения: базовый

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» (далее — Программа) разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами в сфере образования и физической культуры и спорта, в том числе: Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648-20); а также с учётом методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ и локальных актов образовательной организации.

Основные характеристики программы

Направленность программы — физкультурно-спортивная.

Адресат программы. Программа адресована детям и подросткам в возрасте от 6 до 18 лет, имеющим медицинский допуск (справку врача) к занятиям боксом. Обучение организуется по возрастным группам: 6–8 лет, 9–11 лет, 12–14 лет, 15–18 лет. Для каждой возрастной группы разработана отдельная рабочая программа с целями и задачами, соответствующими возрастным особенностям обучающихся.

Актуальность программы обусловлена возрастающей потребностью общества в укреплении здоровья подрастающего поколения, формировании потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Бокс является одним из наиболее доступных и зрелищных видов спорта, который гармонично развивает физические качества, формирует волевые черты характера, дисциплинированность и умение преодолевать трудности. Занятия боксом способствуют профилактике асоциального поведения подростков, организации содержательного досуга и социальной адаптации детей. Программа предоставляет обучающимся возможность познакомиться с миром бокса, освоить технику и тактику этого вида спорта, повысить уровень своей физической подготовленности.

Уровень освоения программы — базовый. Программа предполагает освоение обучающимися базовых технико-тактических навыков бокса, развитие физических качеств и приобретение опыта учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Объём и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения общим объёмом 216 часов. Режим занятий — 3 раза в неделю по 2 часа (1 час равен 45 минутам — академический час), что составляет 6 часов в неделю на протяжении 36 учебных недель.

Цель и задачи программы

Цель программы — укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям боксом и освоение основ технико-тактической подготовки боксёра.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с историей, правилами и основами техники бокса;
- сформировать и совершенствовать технико-тактические навыки в зависимости от

возраста и уровня подготовленности;

- обучить основам гигиены, самоконтроля и техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию движений;
- развивать специальные физические качества боксёра и быстроту реакции;
- развивать тактическое мышление и способность к самоконтролю.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, дисциплинированность;
- воспитывать уважение к сопернику, спортивную этику и чувство коллективизма;
- формировать устойчивую приверженность здоровому образу жизни.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы — русский.

Форма обучения — очная.

Особенности реализации программы. Программа реализуется как одногодичная для четырёх возрастных групп (6–8, 9–11, 12–14, 15–18 лет). Содержание едино по структуре, но объём, интенсивность нагрузки и сложность изучаемого материала дифференцируются в соответствии с возрастом обучающихся, что отражено в рабочих программах для каждой группы.

Возможность обучения детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Программа не предусматривает специальных условий для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в связи со спецификой вида спорта, связанного с повышенными физическими нагрузками и контактным характером занятий. Вопрос о приёме таких обучающихся решается индивидуально на основании заключения врача.

Условия приёма на обучение. На обучение принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний и представившие справку от врача о допуске к занятиям боксом.

Условия формирования групп — одновозрастные (по возрастным группам: 6–8, 9–11, 12–14, 15–18 лет).

Количество обучающихся в группе — от 10 до 15 человек.

Формы организации и проведения занятий — групповая, индивидуально-групповая.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии — фронтальная, групповая, индивидуальная, работа в парах.

Особенности организации образовательного процесса. Образовательный процесс строится на основе чередования теоретических и практических занятий с постепенным увеличением нагрузки. Каждое занятие включает подготовительную, основную и заключительную части. Теоретический материал излагается в ходе практических занятий в доступной форме.

Кадровое обеспечение — педагог дополнительного образования, имеющий профильную подготовку в области физической культуры и спорта.

Материально-техническое оснащение. Спортивный зал (зал бокса), боксёрский ринг, боксёрские мешки и груши, лапы, перчатки боксёрские и снарядные, шлемы защитные, капы, скакалки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, скамейки, секундомер, гантели, медицинболы, аптечка первой помощи, ПК и проектор для демонстрации учебных материалов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- формирование устойчивой потребности в систематических занятиях спортом и здоровом образе жизни;
- развитие волевых качеств, дисциплинированности и ответственности;
- формирование уважительного отношения к сопернику и спортивной этики.

Метапредметные результаты:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- развитие умения планировать, контролировать и оценивать собственные действия;
- развитие тактического мышления и способности принимать решения.

Предметные результаты:

- приобретение знаний об истории, правилах и основах техники и тактики бокса;
- овладение технико-тактическими приёмами бокса в соответствии с возрастом;
- приобретение опыта учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является единым для всех возрастных групп. Дифференциация осуществляется на уровне рабочих программ и календарно-тематических планов за счёт сложности материала и интенсивности нагрузки.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0	беседа
2	Теоретическая подготовка	12	12	0	опрос
2.1	Гигиена, режим, питание спортсмена				
2.2	Правила бокса, судейство, экипировка				
2.3	Влияние занятий боксом на организм. Самоконтроль				
2.4	Профилактика травматизма. Первая помощь				
2.5	Основы тактики. Дистанции и стили боя				
2.6	Морально-волевая подготовка. История бокса				
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	54	0	54	зачёт
3.1	Развитие общей выносливости				
3.2	Развитие быстроты и скоростных качеств				
3.3	Развитие силы и силовой выносливости				
3.4	Развитие координации и ловкости				
3.5	Развитие гибкости и подвижности суставов				
3.6	Круговая тренировка				
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	0	40	зачёт
4.1	Упражнения со скакалкой, работа ног				
4.2	Упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)				
4.3	Скоростно-силовые упражнения боксёра				
4.4	Специальная выносливость				
4.5	Упражнения на реакцию и точность ударов				
5	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	78	6	72	зачёт
5.1	Боевая стойка и передвижения				

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
5.2	Прямые удары и защита от них				
5.3	Боковые удары (хук) и защита				
5.4	Удары снизу (апперкот)				
5.5	Комбинации и серии ударов				
5.6	Защитные действия и контратаки				
5.7	Маневрирование, дистанции, ближний бой				
5.8	Финты, условный и вольный бой				
6	Игровая и соревновательная практика	22	2	20	игра / бой
6.1	Подвижные игры и эстафеты				
6.2	Учебно-тренировочные спарринги				
6.3	Внутригрупповые соревнования, открытый ринг				
7	Контрольные и итоговые занятия	8	0	8	контроль
ИТОГО		216	22	194	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. ГРУППА 6–8 ЛЕТ

Особенности организации образовательного процесса

В группе 6–8 лет обучение строится преимущественно в игровой форме. Основное внимание уделяется общему физическому развитию, формированию правильной осанки, координации движений и интереса к занятиям. Боксёрская техника изучается в упрощённом виде, без жёстких контактов; спарринги заменяются условными заданиями и игровыми упражнениями. Нагрузка дозируется с учётом быстрой утомляемости детей данного возраста.

Цель и задачи

Цель: Формирование у детей 6–8 лет устойчивого интереса к занятиям физической культурой и боксом, укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие средствами начальной подготовки боксёра.

Обучающие задачи:

- познакомить с историей и правилами бокса в доступной форме;
- сформировать первоначальные представления о боевой стойке и простейших движениях боксёра;
- обучить основам гигиены и техники безопасности на занятиях.

Развивающие задачи:

- развивать координацию движений, ловкость, гибкость и общую выносливость;
- развивать внимание, быстроту реакции и пространственную ориентацию;
- способствовать формированию правильной осанки.

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность и аккуратность;
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам по группе;
- формировать привычку к регулярным занятиям спортом.

Содержание программы

Содержание программы для данной возрастной группы раскрывается по разделам учебного плана. Каждый раздел содержания соответствует пункту учебного плана и календарно-тематического плана.

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: знакомство с группой и правилами поведения в спортивном зале. История возникновения и развития бокса, его философия и значение для физического воспитания. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, правила пользования спортивным инвентарём и экипировкой.

Форма контроля — беседа.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: гигиена, режим дня и питание спортсмена-боксёра. Правила бокса, основы судейства, виды экипировки. Влияние занятий боксом на организм, основы самоконтроля. Профилактика травматизма и приёмы оказания первой помощи. Основы тактики бокса: дистанции и стили ведения боя. Морально-волевая подготовка, история отечественного бокса. Материал излагается в доступной игровой форме.

Форма контроля — опрос.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: общеразвивающие упражнения на развитие общей выносливости (бег, прыжки, длительная работа умеренной интенсивности); упражнения на развитие быстроты и скоростных качеств; упражнения на развитие силы и силовой выносливости; упражнения на развитие координации и ловкости; упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; круговая тренировка. Нагрузка дозируется, преобладают игровые формы.

Форма контроля — зачёт (сдача нормативов).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика: упражнения со скакалкой и работа ног; упражнения на снарядах (боксёрский мешок, груша, лапы); скоростно-силовые упражнения боксёра; развитие специальной выносливости и работа на дистанции; упражнения на быстроту реакции и точность ударов. Упражнения выполняются в облегчённом режиме без жёстких контактов.

Форма контроля — зачёт (сдача нормативов).

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Теория: техника прямых ударов и защит от них; техника боковых ударов и ударов снизу; построение комбинаций и основы тактики боя.

Практика: боевая стойка и передвижения по рингу; прямые удары (джеб, прямой правой) в голову и туловище и защита от них; боковые удары (хук) и защита нырком и уклоном; удары снизу (апперкот); двойные удары, комбинации и серии ударов; защитные действия (подставки, блоки, уклоны) и контратаки; маневрирование, работа на дистанциях, ближний бой; финты, обманные движения, условный и вольный бой. Техника изучается в упрощённом виде без контактных спаррингов, спарринги заменяются условными заданиями.

Форма контроля — зачёт (оценка техники).

Раздел 6. Игровая и соревновательная практика.

Теория: правила соревнований и поведение на ринге.

Практика: подвижные игры и эстафеты на развитие реакции и ловкости; учебно-тренировочные спарринги по заданию; внутригрупповые соревнования по технике и открытый ринг. Преобладают подвижные игры и эстафеты; спарринги не проводятся.

Форма контроля — игра, учебный бой.

Раздел 7. Контрольные и итоговые занятия.

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП; оценка освоения технико-тактических действий; итоговое занятие с подведением итогов учебного года.

Форма контроля — контрольные нормативы, зачёт.

Планируемые результаты

Личностные:

- проявление интереса к занятиям боксом и здоровому образу жизни;
- умение соблюдать правила поведения и дисциплину на занятиях.

Метапредметные:

- развитие координации, ловкости и быстроты реакции;
- умение выполнять задания педагога по словесной инструкции и показу.

Предметные:

- знание элементарных правил бокса и техники безопасности;
- умение принимать боевую стойку и выполнять простейшие передвижения.

Календарно-тематический план (КТП). Группа 6–8 лет

КТП рассчитан на 108 занятий (по 2 академических часа), всего 216 часов. Режим — 3 занятия в неделю по 2 часа, 36 учебных недель. Часы каждого занятия распределены на теоретическую и практическую части. Конкретные даты занятий устанавливаются и утверждаются ежегодно в соответствии с расписанием и календарным учебным графиком.

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История и философия бокса.	2	0	2
2	1	Гигиена, режим дня и питание спортсмена-боксёра	2	0	2
3	1	Правила бокса. Судейство и экипировка	2	0	2
4	2	Влияние занятий боксом на организм. Самоконтроль	2	0	2
5	2	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
6	2	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
7	3	ОФП: развитие силы и силовой выносливости	0	2	2
8	3	ОФП: развитие координации и ловкости	0	2	2
9	3	ОФП: развитие гибкости и подвижности суставов	0	2	2
10	4	ОФП: круговая тренировка	0	2	2
11	4	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
12	4	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
13	5	ТТП: боевая стойка и передвижения по рингу	0	2	2
14	5	ТТП: прямой удар левой в голову (джеб)	0	2	2
15	5	ТТП: прямой удар правой в голову	0	2	2
16	6	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
17	6	СФП: упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)	0	2	2
18	6	СФП: скоростно-силовые упражнения боксёра	0	2	2
19	7	Контрольное занятие: сдача нормативов ОФП	0	2	2
20	7	ТТП (теория): техника прямых ударов и защит	2	0	2
21	7	ТТП: прямые удары в туловище	0	2	2
22	8	ТТП: защита подставкой и уклонами от прямых ударов	0	2	2
23	8	ТТП: боковой удар (хук) левой и правой	0	2	2
24	8	ТТП: защита нырком и уклоном от боковых	0	2	2

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
		ударов			
25	9	ТТП: удар снизу (апперкот)	0	2	2
26	9	ТТП: двойные удары и простые комбинации	0	2	2
27	9	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
28	10	СФП: упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)	0	2	2
29	10	СФП: скоростно-силовые упражнения боксёра	0	2	2
30	10	СФП: специальная выносливость, работа на дистанции	0	2	2
31	11	СФП: упражнения на реакцию и точность ударов	0	2	2
32	11	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
33	11	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
34	12	ОФП: развитие силы и силовой выносливости	0	2	2
35	12	ОФП: развитие координации и ловкости	0	2	2
36	12	ОФП: развитие гибкости и подвижности суставов	0	2	2
37	13	ОФП: круговая тренировка	0	2	2
38	13	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
39	13	Профилактика травматизма. Приёмы первой помощи	2	0	2
40	14	Основы тактики бокса. Дистанции и стили ведения боя	2	0	2
41	14	Подвижные игры на развитие реакции	0	2	2
42	14	Эстафеты с элементами бокса	0	2	2
43	15	Контрольное занятие: сдача нормативов СФП	0	2	2
44	15	ТТП (теория): техника боковых ударов и ударов снизу	2	0	2
45	15	ТТП: работа на лапах — серии ударов	0	2	2
46	16	ТТП: работа на боксёрском мешке — отработка серий	0	2	2
47	16	ТТП: защита блоками и накладками	0	2	2
48	16	ТТП: контратакующие действия после защиты	0	2	2
49	17	ТТП: маневрирование на дальней дистанции	0	2	2
50	17	ТТП: ближний бой — связки и защита	0	2	2

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
51	17	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
52	18	СФП: упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)	0	2	2
53	18	СФП: скоростно-силовые упражнения боксёра	0	2	2
54	18	СФП: специальная выносливость, работа на дистанции	0	2	2
55	19	СФП: упражнения на реакцию и точность ударов	0	2	2
56	19	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
57	19	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
58	20	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
59	20	ОФП: развитие силы и силовой выносливости	0	2	2
60	20	ОФП: развитие координации и ловкости	0	2	2
61	21	ОФП: развитие гибкости и подвижности суставов	0	2	2
62	21	ОФП: круговая тренировка	0	2	2
63	21	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	0	2	2
64	22	Внутригрупповые соревнования по технике	0	2	2
65	22	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	0	2	2
66	22	Теория: правила соревнований и поведение на ринге	2	0	2
67	23	Контрольное занятие: оценка техники (ТТП)	0	2	2
68	23	ТТП (теория): построение комбинаций и тактика боя	2	0	2
69	23	ТТП: финты и обманные движения	0	2	2
70	24	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
71	24	ТТП: вольный бой в парах под контролем педагога	0	2	2
72	24	ТТП: боевая стойка и передвижения по рингу	0	2	2
73	25	ТТП: боковой удар (хук) левой и правой	0	2	2
74	25	ТТП: удар снизу (апперкот)	0	2	2
75	25	ТТП: двойные удары и простые комбинации	0	2	2
76	26	ТТП: контратакующие действия после защиты	0	2	2
77	26	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
78	26	ТТП: финты и обманные движения	0	2	2

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
79	27	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
80	27	ТТП: вольный бой в парах под контролем педагога	0	2	2
81	27	ТТП: боевая стойка и передвижения по рингу	0	2	2
82	28	ТТП: боковой удар (хук) левой и правой	0	2	2
83	28	ТТП: удар снизу (апперкот)	0	2	2
84	28	ТТП: двойные удары и простые комбинации	0	2	2
85	29	ТТП: контратакующие действия после защиты	0	2	2
86	29	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
87	29	ТТП: финты и обманные движения	0	2	2
88	30	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
89	30	ТТП: вольный бой в парах под контролем педагога	0	2	2
90	30	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
91	31	СФП: упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)	0	2	2
92	31	СФП: скоростно-силовые упражнения боксёра	0	2	2
93	31	СФП: специальная выносливость, работа на дистанции	0	2	2
94	32	СФП: упражнения на реакцию и точность ударов	0	2	2
95	32	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
96	32	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
97	33	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
98	33	ОФП: развитие силы и силовой выносливости	0	2	2
99	33	ОФП: развитие координации и ловкости	0	2	2
100	34	ОФП: развитие гибкости и подвижности суставов	0	2	2
101	34	ОФП: круговая тренировка	0	2	2
102	34	Морально-волевая подготовка. История отечественного бокса	2	0	2
103	35	Открытый ринг (контрольные бои)	0	2	2
104	35	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	0	2	2
105	35	Внутригрупповые соревнования по технике	0	2	2
106	36	Открытый ринг (контрольные бои)	0	2	2

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
107	36	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	0	2	2
108	36	Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года	0	2	2
ИТОГО			22	194	216

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. ГРУППА 9–11 ЛЕТ

Особенности организации образовательного процесса

В группе 9–11 лет закладывается фундамент технической подготовки. Дети осваивают базовые удары и защиты в упрощённом контактном режиме под строгим контролем педагога. Увеличивается доля специальной физической подготовки и работы на снарядах. Спарринги носят учебный характер и проводятся с ограничением силы ударов.

Цель и задачи

Цель: Освоение обучающимися 9–11 лет базовой техники бокса и развитие основных физических качеств при сохранении и укреплении здоровья.

Обучающие задачи:

- обучить базовой технике прямых, боковых ударов и ударов снизу;
- сформировать навыки основных защитных действий;
- познакомить с основами тактики ведения боя и правилами соревнований.

Развивающие задачи:

- развивать скоростно-силовые качества, выносливость и координацию;
- развивать быстроту реакции и точность движений;
- развивать умение анализировать собственные действия.

Воспитательные задачи:

- воспитывать волевые качества: настойчивость, целеустремлённость;
- воспитывать уважение к сопернику и соблюдение спортивной этики;
- формировать ответственность и самостоятельность.

Содержание программы

Содержание программы для данной возрастной группы раскрывается по разделам учебного плана. Каждый раздел содержания соответствует пункту учебного плана и календарно-тематического плана.

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: знакомство с группой и правилами поведения в спортивном зале. История возникновения и развития бокса, его философия и значение для физического воспитания. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, правила пользования спортивным инвентарём и экипировкой.

Форма контроля — беседа.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: гигиена, режим дня и питание спортсмена-боксёра. Правила бокса, основы судейства, виды экипировки. Влияние занятий боксом на организм, основы самоконтроля. Профилактика травматизма и приёмы оказания первой помощи. Основы тактики бокса: дистанции и стили ведения боя. Морально-волевая подготовка, история отечественного бокса. Материал закрепляется на практических занятиях.

Форма контроля — опрос.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: общеразвивающие упражнения на развитие общей выносливости (бег, прыжки, длительная работа умеренной интенсивности); упражнения на развитие быстроты и скоростных качеств; упражнения на развитие силы и силовой выносливости; упражнения на развитие координации и ловкости; упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; круговая тренировка. Нагрузка возрастает, вводятся элементы силовой подготовки с собственным весом.

Форма контроля — зачёт (сдача нормативов).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика: упражнения со скакалкой и работа ног; упражнения на снарядах (боксёрский мешок, груша, лапы); скоростно-силовые упражнения боксёра; развитие специальной выносливости и работа на дистанции; упражнения на быстроту реакции и точность ударов. Объём специальной работы увеличивается по мере освоения техники.

Форма контроля — зачёт (сдача нормативов).

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Теория: техника прямых ударов и защит от них; техника боковых ударов и ударов снизу; построение комбинаций и основы тактики боя.

Практика: боевая стойка и передвижения по рингу; прямые удары (джеб, прямой правой) в голову и туловище и защита от них; боковые удары (хук) и защита нырком и уклоном; удары снизу (апперкот); двойные удары, комбинации и серии ударов; защитные действия (подставки, блоки, уклоны) и контратаки; маневрирование, работа на дистанциях, ближний бой; финты, обманные движения, условный и вольный бой. Базовая техника осваивается в упрощённом контактном режиме под строгим контролем педагога.

Форма контроля — зачёт (оценка техники).

Раздел 6. Игровая и соревновательная практика.

Теория: правила соревнований и поведение на ринге.

Практика: подвижные игры и эстафеты на развитие реакции и ловкости; учебно-тренировочные спарринги по заданию; внутригрупповые соревнования по технике и открытый ринг. Учебные спарринги проводятся под контролем педагога с дозированием нагрузки.

Форма контроля — игра, учебный бой.

Раздел 7. Контрольные и итоговые занятия.

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП; оценка освоения технико-тактических действий; итоговое занятие с подведением итогов учебного года.

Форма контроля — контрольные нормативы, зачёт.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформированность потребности в регулярных занятиях спортом;
- проявление волевых качеств и спортивной дисциплины.

Метапредметные:

- развитие основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация);

- умение планировать и контролировать выполнение технических действий.

Предметные:

- владение базовой техникой ударов и защит;
- знание правил соревнований и основ тактики боя.

Календарно-тематический план (КТП). Группа 9–11 лет

КТП рассчитан на 108 занятий (по 2 академических часа), всего 216 часов. Режим — 3 занятия в неделю по 2 часа, 36 учебных недель. Часы каждого занятия распределены на теоретическую и практическую части. Конкретные даты занятий устанавливаются и утверждаются ежегодно в соответствии с расписанием и календарным учебным графиком.

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История и философия бокса.	2	0	2
2	1	Гигиена, режим дня и питание спортсмена-боксёра	2	0	2
3	1	Правила бокса. Судейство и экипировка	2	0	2
4	2	Влияние занятий боксом на организм. Самоконтроль	2	0	2
5	2	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
6	2	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
7	3	ОФП: развитие силы и силовой выносливости	0	2	2
8	3	ОФП: развитие координации и ловкости	0	2	2
9	3	ОФП: развитие гибкости и подвижности суставов	0	2	2
10	4	ОФП: круговая тренировка	0	2	2
11	4	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
12	4	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
13	5	ТТП: боевая стойка и передвижения по рингу	0	2	2
14	5	ТТП: прямой удар левой в голову (джеб)	0	2	2
15	5	ТТП: прямой удар правой в голову	0	2	2
16	6	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
17	6	СФП: упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)	0	2	2
18	6	СФП: скоростно-силовые упражнения боксёра	0	2	2
19	7	Контрольное занятие: сдача нормативов ОФП	0	2	2
20	7	ТТП (теория): техника прямых ударов и защит	2	0	2
21	7	ТТП: прямые удары в туловище	0	2	2
22	8	ТТП: защита подставкой и уклонами от прямых ударов	0	2	2
23	8	ТТП: боковой удар (хук) левой и правой	0	2	2
24	8	ТТП: защита нырком и уклоном от боковых	0	2	2

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
		ударов			
25	9	ТТП: удар снизу (апперкот)	0	2	2
26	9	ТТП: двойные удары и простые комбинации	0	2	2
27	9	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
28	10	СФП: упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)	0	2	2
29	10	СФП: скоростно-силовые упражнения боксёра	0	2	2
30	10	СФП: специальная выносливость, работа на дистанции	0	2	2
31	11	СФП: упражнения на реакцию и точность ударов	0	2	2
32	11	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
33	11	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
34	12	ОФП: развитие силы и силовой выносливости	0	2	2
35	12	ОФП: развитие координации и ловкости	0	2	2
36	12	ОФП: развитие гибкости и подвижности суставов	0	2	2
37	13	ОФП: круговая тренировка	0	2	2
38	13	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
39	13	Профилактика травматизма. Приёмы первой помощи	2	0	2
40	14	Основы тактики бокса. Дистанции и стили ведения боя	2	0	2
41	14	Подвижные игры на развитие реакции	0	2	2
42	14	Эстафеты с элементами бокса	0	2	2
43	15	Контрольное занятие: сдача нормативов СФП	0	2	2
44	15	ТТП (теория): техника боковых ударов и ударов снизу	2	0	2
45	15	ТТП: работа на лапах — серии ударов	0	2	2
46	16	ТТП: работа на боксёрском мешке — отработка серий	0	2	2
47	16	ТТП: защита блоками и накладками	0	2	2
48	16	ТТП: контратакующие действия после защиты	0	2	2
49	17	ТТП: маневрирование на дальней дистанции	0	2	2
50	17	ТТП: ближний бой — связки и защита	0	2	2

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
51	17	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
52	18	СФП: упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)	0	2	2
53	18	СФП: скоростно-силовые упражнения боксёра	0	2	2
54	18	СФП: специальная выносливость, работа на дистанции	0	2	2
55	19	СФП: упражнения на реакцию и точность ударов	0	2	2
56	19	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
57	19	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
58	20	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
59	20	ОФП: развитие силы и силовой выносливости	0	2	2
60	20	ОФП: развитие координации и ловкости	0	2	2
61	21	ОФП: развитие гибкости и подвижности суставов	0	2	2
62	21	ОФП: круговая тренировка	0	2	2
63	21	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	0	2	2
64	22	Внутригрупповые соревнования по технике	0	2	2
65	22	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	0	2	2
66	22	Теория: правила соревнований и поведение на ринге	2	0	2
67	23	Контрольное занятие: оценка техники (ТТП)	0	2	2
68	23	ТТП (теория): построение комбинаций и тактика боя	2	0	2
69	23	ТТП: финты и обманные движения	0	2	2
70	24	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
71	24	ТТП: вольный бой в парах под контролем педагога	0	2	2
72	24	ТТП: боевая стойка и передвижения по рингу	0	2	2
73	25	ТТП: боковой удар (хук) левой и правой	0	2	2
74	25	ТТП: удар снизу (апперкот)	0	2	2
75	25	ТТП: двойные удары и простые комбинации	0	2	2
76	26	ТТП: контратакующие действия после защиты	0	2	2
77	26	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
78	26	ТТП: финты и обманные движения	0	2	2

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
79	27	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
80	27	ТТП: вольный бой в парах под контролем педагога	0	2	2
81	27	ТТП: боевая стойка и передвижения по рингу	0	2	2
82	28	ТТП: боковой удар (хук) левой и правой	0	2	2
83	28	ТТП: удар снизу (апперкот)	0	2	2
84	28	ТТП: двойные удары и простые комбинации	0	2	2
85	29	ТТП: контратакующие действия после защиты	0	2	2
86	29	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
87	29	ТТП: финты и обманные движения	0	2	2
88	30	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
89	30	ТТП: вольный бой в парах под контролем педагога	0	2	2
90	30	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
91	31	СФП: упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)	0	2	2
92	31	СФП: скоростно-силовые упражнения боксёра	0	2	2
93	31	СФП: специальная выносливость, работа на дистанции	0	2	2
94	32	СФП: упражнения на реакцию и точность ударов	0	2	2
95	32	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
96	32	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
97	33	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
98	33	ОФП: развитие силы и силовой выносливости	0	2	2
99	33	ОФП: развитие координации и ловкости	0	2	2
100	34	ОФП: развитие гибкости и подвижности суставов	0	2	2
101	34	ОФП: круговая тренировка	0	2	2
102	34	Морально-волевая подготовка. История отечественного бокса	2	0	2
103	35	Открытый ринг (контрольные бои)	0	2	2
104	35	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	0	2	2
105	35	Внутригрупповые соревнования по технике	0	2	2
106	36	Открытый ринг (контрольные бои)	0	2	2

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
107	36	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	0	2	2
108	36	Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года	0	2	2
ИТОГО			22	194	216

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. ГРУППА 12–14 ЛЕТ

Особенности организации образовательного процесса

В группе 12–14 лет совершенствуется техника, осваиваются тактические действия и комбинации. Возрастает объём специальной физической подготовки и учебно-тренировочных спаррингов. Учитываются особенности подросткового возраста: неравномерность физического развития, повышенная нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Спарринги проводятся в защитной экипировке с дозированием нагрузки.

Цель и задачи

Цель: Совершенствование технико-тактической подготовки обучающихся 12–14 лет и развитие специальных физических качеств боксёра на основе сформированных базовых навыков.

Обучающие задачи:

- совершенствовать технику ударов и защит в различных дистанциях;
- обучить тактическим комбинациям и контратакующим действиям;
- формировать навыки ведения учебного и вольного боя.

Развивающие задачи:

- развивать специальную выносливость, скоростно-силовые качества;
- развивать тактическое мышление и способность принимать решения в бою;
- развивать способность к самоконтролю и саморегуляции.

Воспитательные задачи:

- воспитывать морально-волевые качества и спортивный характер;
- воспитывать чувство ответственности за результат в команде;
- формировать устойчивое неприятие вредных привычек.

Содержание программы

Содержание программы для данной возрастной группы раскрывается по разделам учебного плана. Каждый раздел содержания соответствует пункту учебного плана и календарно-тематического плана.

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: знакомство с группой и правилами поведения в спортивном зале. История возникновения и развития бокса, его философия и значение для физического воспитания. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, правила пользования спортивным инвентарём и экипировкой.

Форма контроля — беседа.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: гигиена, режим дня и питание спортсмена-боксёра. Правила бокса, основы судейства, виды экипировки. Влияние занятий боксом на организм, основы самоконтроля. Профилактика травматизма и приёмы оказания первой помощи. Основы тактики бокса: дистанции и стили ведения боя. Морально-волевая подготовка, история отечественного бокса. Материал закрепляется на практических занятиях.

Форма контроля — опрос.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: общеразвивающие упражнения на развитие общей выносливости (бег, прыжки, длительная работа умеренной интенсивности); упражнения на развитие быстроты и скоростных качеств; упражнения на развитие силы и силовой выносливости; упражнения на развитие координации и ловкости; упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; круговая тренировка. Увеличивается объём силовой и скоростно-силовой работы.

Форма контроля — зачёт (сдача нормативов).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика: упражнения со скакалкой и работа ног; упражнения на снарядах (боксёрский мешок, груша, лапы); скоростно-силовые упражнения боксёра; развитие специальной выносливости и работа на дистанции; упражнения на быстроту реакции и точность ударов. Объём специальной работы увеличивается по мере освоения техники.

Форма контроля — зачёт (сдача нормативов).

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Теория: техника прямых ударов и защит от них; техника боковых ударов и ударов снизу; построение комбинаций и основы тактики боя.

Практика: боевая стойка и передвижения по рингу; прямые удары (джеб, прямой правой) в голову и туловище и защита от них; боковые удары (хук) и защита нырком и уклоном; удары снизу (апперкот); двойные удары, комбинации и серии ударов; защитные действия (подставки, блоки, уклоны) и контратаки; маневрирование, работа на дистанциях, ближний бой; финты, обманные движения, условный и вольный бой. Техника совершенствуется, осваиваются тактические комбинации, спарринги проводятся в защитной экипировке.

Форма контроля — зачёт (оценка техники).

Раздел 6. Игровая и соревновательная практика.

Теория: правила соревнований и поведение на ринге.

Практика: подвижные игры и эстафеты на развитие реакции и ловкости; учебно-тренировочные спарринги по заданию; внутригрупповые соревнования по технике и открытый ринг. Учебные спарринги проводятся под контролем педагога с дозированием нагрузки.

Форма контроля — игра, учебный бой.

Раздел 7. Контрольные и итоговые занятия.

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП; оценка освоения технико-тактических действий; итоговое занятие с подведением итогов учебного года.

Форма контроля — контрольные нормативы, зачёт.

Планируемые результаты

Личностные:

- устойчивая мотивация к спортивному совершенствованию и ЗОЖ;
- сформированность морально-волевых качеств и спортивной этики.

Метапредметные:

- развитие специальных физических качеств и тактического мышления;
- умение анализировать бой и корректировать собственные действия.

Предметные:

- уверенное владение технико-тактическим арсеналом боксёра;
- умение вести учебный и вольный бой по заданию.

Календарно-тематический план (КТП). Группа 12–14 лет

КТП рассчитан на 108 занятий (по 2 академических часа), всего 216 часов. Режим — 3 занятия в неделю по 2 часа, 36 учебных недель. Часы каждого занятия распределены на теоретическую и практическую части. Конкретные даты занятий устанавливаются и утверждаются ежегодно в соответствии с расписанием и календарным учебным графиком.

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История и философия бокса.	2	0	2
2	1	Гигиена, режим дня и питание спортсмена-боксёра	2	0	2
3	1	Правила бокса. Судейство и экипировка	2	0	2
4	2	Влияние занятий боксом на организм. Самоконтроль	2	0	2
5	2	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
6	2	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
7	3	ОФП: развитие силы и силовой выносливости	0	2	2
8	3	ОФП: развитие координации и ловкости	0	2	2
9	3	ОФП: развитие гибкости и подвижности суставов	0	2	2
10	4	ОФП: круговая тренировка	0	2	2
11	4	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
12	4	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
13	5	ТТП: боевая стойка и передвижения по рингу	0	2	2
14	5	ТТП: прямой удар левой в голову (джеб)	0	2	2
15	5	ТТП: прямой удар правой в голову	0	2	2
16	6	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
17	6	СФП: упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)	0	2	2
18	6	СФП: скоростно-силовые упражнения боксёра	0	2	2
19	7	Контрольное занятие: сдача нормативов ОФП	0	2	2
20	7	ТТП (теория): техника прямых ударов и защит	2	0	2
21	7	ТТП: прямые удары в туловище	0	2	2
22	8	ТТП: защита подставкой и уклонами от прямых ударов	0	2	2
23	8	ТТП: боковой удар (хук) левой и правой	0	2	2
24	8	ТТП: защита нырком и уклоном от боковых	0	2	2

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
		ударов			
25	9	ТТП: удар снизу (апперкот)	0	2	2
26	9	ТТП: двойные удары и простые комбинации	0	2	2
27	9	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
28	10	СФП: упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)	0	2	2
29	10	СФП: скоростно-силовые упражнения боксёра	0	2	2
30	10	СФП: специальная выносливость, работа на дистанции	0	2	2
31	11	СФП: упражнения на реакцию и точность ударов	0	2	2
32	11	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
33	11	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
34	12	ОФП: развитие силы и силовой выносливости	0	2	2
35	12	ОФП: развитие координации и ловкости	0	2	2
36	12	ОФП: развитие гибкости и подвижности суставов	0	2	2
37	13	ОФП: круговая тренировка	0	2	2
38	13	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
39	13	Профилактика травматизма. Приёмы первой помощи	2	0	2
40	14	Основы тактики бокса. Дистанции и стили ведения боя	2	0	2
41	14	Подвижные игры на развитие реакции	0	2	2
42	14	Эстафеты с элементами бокса	0	2	2
43	15	Контрольное занятие: сдача нормативов СФП	0	2	2
44	15	ТТП (теория): техника боковых ударов и ударов снизу	2	0	2
45	15	ТТП: работа на лапах — серии ударов	0	2	2
46	16	ТТП: работа на боксёрском мешке — отработка серий	0	2	2
47	16	ТТП: защита блоками и накладками	0	2	2
48	16	ТТП: контратакующие действия после защиты	0	2	2
49	17	ТТП: маневрирование на дальней дистанции	0	2	2
50	17	ТТП: ближний бой — связки и защита	0	2	2

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
51	17	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
52	18	СФП: упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)	0	2	2
53	18	СФП: скоростно-силовые упражнения боксёра	0	2	2
54	18	СФП: специальная выносливость, работа на дистанции	0	2	2
55	19	СФП: упражнения на реакцию и точность ударов	0	2	2
56	19	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
57	19	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
58	20	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
59	20	ОФП: развитие силы и силовой выносливости	0	2	2
60	20	ОФП: развитие координации и ловкости	0	2	2
61	21	ОФП: развитие гибкости и подвижности суставов	0	2	2
62	21	ОФП: круговая тренировка	0	2	2
63	21	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	0	2	2
64	22	Внутригрупповые соревнования по технике	0	2	2
65	22	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	0	2	2
66	22	Теория: правила соревнований и поведение на ринге	2	0	2
67	23	Контрольное занятие: оценка техники (ТТП)	0	2	2
68	23	ТТП (теория): построение комбинаций и тактика боя	2	0	2
69	23	ТТП: финты и обманные движения	0	2	2
70	24	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
71	24	ТТП: вольный бой в парах под контролем педагога	0	2	2
72	24	ТТП: боевая стойка и передвижения по рингу	0	2	2
73	25	ТТП: боковой удар (хук) левой и правой	0	2	2
74	25	ТТП: удар снизу (апперкот)	0	2	2
75	25	ТТП: двойные удары и простые комбинации	0	2	2
76	26	ТТП: контратакующие действия после защиты	0	2	2
77	26	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
78	26	ТТП: финты и обманные движения	0	2	2

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
79	27	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
80	27	ТТП: вольный бой в парах под контролем педагога	0	2	2
81	27	ТТП: боевая стойка и передвижения по рингу	0	2	2
82	28	ТТП: боковой удар (хук) левой и правой	0	2	2
83	28	ТТП: удар снизу (апперкот)	0	2	2
84	28	ТТП: двойные удары и простые комбинации	0	2	2
85	29	ТТП: контратакующие действия после защиты	0	2	2
86	29	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
87	29	ТТП: финты и обманные движения	0	2	2
88	30	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
89	30	ТТП: вольный бой в парах под контролем педагога	0	2	2
90	30	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
91	31	СФП: упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)	0	2	2
92	31	СФП: скоростно-силовые упражнения боксёра	0	2	2
93	31	СФП: специальная выносливость, работа на дистанции	0	2	2
94	32	СФП: упражнения на реакцию и точность ударов	0	2	2
95	32	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
96	32	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
97	33	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
98	33	ОФП: развитие силы и силовой выносливости	0	2	2
99	33	ОФП: развитие координации и ловкости	0	2	2
100	34	ОФП: развитие гибкости и подвижности суставов	0	2	2
101	34	ОФП: круговая тренировка	0	2	2
102	34	Морально-волевая подготовка. История отечественного бокса	2	0	2
103	35	Открытый ринг (контрольные бои)	0	2	2
104	35	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	0	2	2
105	35	Внутригрупповые соревнования по технике	0	2	2
106	36	Открытый ринг (контрольные бои)	0	2	2

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
107	36	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	0	2	2
108	36	Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года	0	2	2
ИТОГО			22	194	216

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. ГРУППА 15–18 ЛЕТ

Особенности организации образовательного процесса

В группе 15–18 лет основной акцент делается на совершенствовании индивидуального технико-тактического мастерства, повышении функциональной подготовленности и соревновательной практике. Обучающиеся способны выдерживать высокие тренировочные нагрузки. Особое внимание уделяется тактической подготовке к боям с разными по стилю соперниками и психологической устойчивости.

Цель и задачи

Цель: Совершенствование спортивного мастерства обучающихся 15–18 лет, повышение уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности боксёра.

Обучающие задачи:

- совершенствовать индивидуальный технико-тактический стиль;
- обучить тактике ведения боя с различными по манере соперниками;
- формировать навыки соревновательной деятельности.

Развивающие задачи:

- развивать специальную и скоростно-силовую выносливость на высоком уровне;
- развивать тактическое мышление и психологическую устойчивость;
- развивать способность к самостоятельной организации тренировки.

Воспитательные задачи:

- воспитывать целеустремлённость, самодисциплину и лидерские качества;
- воспитывать чувство спортивной чести и уважение к традициям бокса;
- формировать осознанную приверженность здоровому образу жизни.

Содержание программы

Содержание программы для данной возрастной группы раскрывается по разделам учебного плана. Каждый раздел содержания соответствует пункту учебного плана и календарно-тематического плана.

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: знакомство с группой и правилами поведения в спортивном зале. История возникновения и развития бокса, его философия и значение для физического воспитания. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, правила пользования спортивным инвентарём и экипировкой.

Форма контроля — беседа.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: гигиена, режим дня и питание спортсмена-боксёра. Правила бокса, основы судейства, виды экипировки. Влияние занятий боксом на организм, основы самоконтроля. Профилактика травматизма и приёмы оказания первой помощи. Основы тактики бокса: дистанции и стили ведения боя. Морально-волевая подготовка, история отечественного бокса. Особое внимание уделяется анализу тактики и психологической подготовке.

Форма контроля — опрос.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: общеразвивающие упражнения на развитие общей выносливости (бег, прыжки, длительная работа умеренной интенсивности); упражнения на развитие быстроты и скоростных качеств; упражнения на развитие силы и силовой выносливости; упражнения на развитие координации и ловкости; упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; круговая тренировка. Используются повышенные нагрузки, приближённые к тренировочным.

Форма контроля — зачёт (сдача нормативов).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика: упражнения со скакалкой и работа ног; упражнения на снарядах (боксёрский мешок, груша, лапы); скоростно-силовые упражнения боксёра; развитие специальной выносливости и работа на дистанции; упражнения на быстроту реакции и точность ударов. Специальная подготовка ведётся с высокой интенсивностью.

Форма контроля — зачёт (сдача нормативов).

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Теория: техника прямых ударов и защит от них; техника боковых ударов и ударов снизу; построение комбинаций и основы тактики боя.

Практика: боевая стойка и передвижения по рингу; прямые удары (джеб, прямой правой) в голову и туловище и защита от них; боковые удары (хук) и защита нырком и уклоном; удары снизу (апперкот); двойные удары, комбинации и серии ударов; защитные действия (подставки, блоки, уклоны) и контратаки; маневрирование, работа на дистанциях, ближний бой; финты, обманные движения, условный и вольный бой. Совершенствуется индивидуальный технико-тактический стиль, отрабатывается тактика боя с разными по манере соперниками.

Форма контроля — зачёт (оценка техники).

Раздел 6. Игровая и соревновательная практика.

Теория: правила соревнований и поведение на ринге.

Практика: подвижные игры и эстафеты на развитие реакции и ловкости; учебно-тренировочные спарринги по заданию; внутригрупповые соревнования по технике и открытый ринг. Значительное место занимает соревновательная практика и контрольные бои.

Форма контроля — игра, учебный бой.

Раздел 7. Контрольные и итоговые занятия.

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП; оценка освоения технико-тактических действий; итоговое занятие с подведением итогов учебного года.

Форма контроля — контрольные нормативы, зачёт.

Планируемые результаты

Личностные:

- осознанная приверженность ЗОЖ и спортивному совершенствованию;
- сформированность лидерских и волевых качеств.

Метапредметные:

- высокий уровень развития специальных физических качеств;
- умение самостоятельно планировать и анализировать тренировочный процесс.

Предметные:

- владение индивидуальным технико-тактическим мастерством;
- опыт соревновательной деятельности и ведения боя с разными соперниками.

Календарно-тематический план (КТП). Группа 15–18 лет

КТП рассчитан на 108 занятий (по 2 академических часа), всего 216 часов. Режим — 3 занятия в неделю по 2 часа, 36 учебных недель. Часы каждого занятия распределены на теоретическую и практическую части. Конкретные даты занятий устанавливаются и утверждаются ежегодно в соответствии с расписанием и календарным учебным графиком.

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История и философия бокса.	2	0	2
2	1	Гигиена, режим дня и питание спортсмена-боксёра	2	0	2
3	1	Правила бокса. Судейство и экипировка	2	0	2
4	2	Влияние занятий боксом на организм. Самоконтроль	2	0	2
5	2	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
6	2	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
7	3	ОФП: развитие силы и силовой выносливости	0	2	2
8	3	ОФП: развитие координации и ловкости	0	2	2
9	3	ОФП: развитие гибкости и подвижности суставов	0	2	2
10	4	ОФП: круговая тренировка	0	2	2
11	4	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
12	4	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
13	5	ТТП: боевая стойка и передвижения по рингу	0	2	2
14	5	ТТП: прямой удар левой в голову (джеб)	0	2	2
15	5	ТТП: прямой удар правой в голову	0	2	2
16	6	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
17	6	СФП: упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)	0	2	2
18	6	СФП: скоростно-силовые упражнения боксёра	0	2	2
19	7	Контрольное занятие: сдача нормативов ОФП	0	2	2
20	7	ТТП (теория): техника прямых ударов и защит	2	0	2
21	7	ТТП: прямые удары в туловище	0	2	2
22	8	ТТП: защита подставкой и уклонами от прямых ударов	0	2	2
23	8	ТТП: боковой удар (хук) левой и правой	0	2	2
24	8	ТТП: защита нырком и уклоном от боковых	0	2	2

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
		ударов			
25	9	ТТП: удар снизу (апперкот)	0	2	2
26	9	ТТП: двойные удары и простые комбинации	0	2	2
27	9	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
28	10	СФП: упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)	0	2	2
29	10	СФП: скоростно-силовые упражнения боксёра	0	2	2
30	10	СФП: специальная выносливость, работа на дистанции	0	2	2
31	11	СФП: упражнения на реакцию и точность ударов	0	2	2
32	11	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
33	11	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
34	12	ОФП: развитие силы и силовой выносливости	0	2	2
35	12	ОФП: развитие координации и ловкости	0	2	2
36	12	ОФП: развитие гибкости и подвижности суставов	0	2	2
37	13	ОФП: круговая тренировка	0	2	2
38	13	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
39	13	Профилактика травматизма. Приёмы первой помощи	2	0	2
40	14	Основы тактики бокса. Дистанции и стили ведения боя	2	0	2
41	14	Подвижные игры на развитие реакции	0	2	2
42	14	Эстафеты с элементами бокса	0	2	2
43	15	Контрольное занятие: сдача нормативов СФП	0	2	2
44	15	ТТП (теория): техника боковых ударов и ударов снизу	2	0	2
45	15	ТТП: работа на лапах — серии ударов	0	2	2
46	16	ТТП: работа на боксёрском мешке — отработка серий	0	2	2
47	16	ТТП: защита блоками и накладками	0	2	2
48	16	ТТП: контратакующие действия после защиты	0	2	2
49	17	ТТП: маневрирование на дальней дистанции	0	2	2
50	17	ТТП: ближний бой — связки и защита	0	2	2

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
51	17	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
52	18	СФП: упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)	0	2	2
53	18	СФП: скоростно-силовые упражнения боксёра	0	2	2
54	18	СФП: специальная выносливость, работа на дистанции	0	2	2
55	19	СФП: упражнения на реакцию и точность ударов	0	2	2
56	19	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
57	19	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
58	20	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
59	20	ОФП: развитие силы и силовой выносливости	0	2	2
60	20	ОФП: развитие координации и ловкости	0	2	2
61	21	ОФП: развитие гибкости и подвижности суставов	0	2	2
62	21	ОФП: круговая тренировка	0	2	2
63	21	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	0	2	2
64	22	Внутригрупповые соревнования по технике	0	2	2
65	22	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	0	2	2
66	22	Теория: правила соревнований и поведение на ринге	2	0	2
67	23	Контрольное занятие: оценка техники (ТТП)	0	2	2
68	23	ТТП (теория): построение комбинаций и тактика боя	2	0	2
69	23	ТТП: финты и обманные движения	0	2	2
70	24	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
71	24	ТТП: вольный бой в парах под контролем педагога	0	2	2
72	24	ТТП: боевая стойка и передвижения по рингу	0	2	2
73	25	ТТП: боковой удар (хук) левой и правой	0	2	2
74	25	ТТП: удар снизу (апперкот)	0	2	2
75	25	ТТП: двойные удары и простые комбинации	0	2	2
76	26	ТТП: контратакующие действия после защиты	0	2	2
77	26	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
78	26	ТТП: финты и обманные движения	0	2	2

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
79	27	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
80	27	ТТП: вольный бой в парах под контролем педагога	0	2	2
81	27	ТТП: боевая стойка и передвижения по рингу	0	2	2
82	28	ТТП: боковой удар (хук) левой и правой	0	2	2
83	28	ТТП: удар снизу (апперкот)	0	2	2
84	28	ТТП: двойные удары и простые комбинации	0	2	2
85	29	ТТП: контратакующие действия после защиты	0	2	2
86	29	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
87	29	ТТП: финты и обманные движения	0	2	2
88	30	ТТП: условный (учебный) бой по заданию	0	2	2
89	30	ТТП: вольный бой в парах под контролем педагога	0	2	2
90	30	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
91	31	СФП: упражнения на снарядах (мешок, груша, лапы)	0	2	2
92	31	СФП: скоростно-силовые упражнения боксёра	0	2	2
93	31	СФП: специальная выносливость, работа на дистанции	0	2	2
94	32	СФП: упражнения на реакцию и точность ударов	0	2	2
95	32	СФП: упражнения со скакалкой, работа ног	0	2	2
96	32	ОФП: развитие общей выносливости (бег, прыжки)	0	2	2
97	33	ОФП: развитие быстроты и скоростных качеств	0	2	2
98	33	ОФП: развитие силы и силовой выносливости	0	2	2
99	33	ОФП: развитие координации и ловкости	0	2	2
100	34	ОФП: развитие гибкости и подвижности суставов	0	2	2
101	34	ОФП: круговая тренировка	0	2	2
102	34	Морально-волевая подготовка. История отечественного бокса	2	0	2
103	35	Открытый ринг (контрольные бои)	0	2	2
104	35	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	0	2	2
105	35	Внутригрупповые соревнования по технике	0	2	2
106	36	Открытый ринг (контрольные бои)	0	2	2

№ зан.	Неделя	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
107	36	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	0	2	2
108	36	Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года	0	2	2
ИТОГО			22	194	216

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Описание методов, приёмов и практик

При реализации программы используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. В тренировочном процессе применяются специфические методы спортивной подготовки: метод многократного повторения, переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности и положительной мотивации, постепенное повышение нагрузки и сложности заданий с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. С первых занятий обучающиеся приучаются к соблюдению техники безопасности, правильной организации рабочего места, грамотному использованию спортивного инвентаря и экипировки.

Выбор методов обучения зависит от психофизиологических и возрастных особенностей детей, темы и формы занятия. В процессе обучения все методы реализуются в тесной взаимосвязи.

Перечень дидактических средств и электронных образовательных ресурсов (ЭОР)

- словесные: рассказ, беседа, объяснение, разбор техники;
- наглядные: показ упражнений педагогом, демонстрация видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение;
- аудиовизуальные: учебные видеоролики, презентации (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: выполнение упражнений, работа на снарядах, учебные спарринги;
- игровые методы: подвижные игры, эстафеты, игровые задания.

На занятиях педагог использует наглядные пособия (плакаты с техникой ударов и защит, схемы передвижений), видеозаписи учебных боёв и соревнований, спортивный инвентарь и тренажёры.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов

1. Бокс: учебник для институтов физической культуры / под ред. И.П. Дегтярёва. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. — СПб.: Шатон, 2002.
3. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. — М.: ИНСАН, 2001.
4. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах. — Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2004.
5. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих. — Ростов н/Д: Феникс, 2005.

Список литературы для детей и родителей

6. Атилов А.А. Бокс за 12 недель. — Ростов н/Д: Феникс, 2006.
7. Карасёв А.В. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос, 1994.
8. Лукашин Ю.С. Бокс: иллюстрированное пособие для начинающих. — М.: Физкультура и спорт, 1989.

Интернет-источники

- Официальный сайт Федерации бокса России — rusboxing.ru;
- Министерство спорта Российской Федерации — minsport.gov.ru;
- Образовательный портал «Российская электронная школа» — resh.edu.ru.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля и их периодичность

В программе предусмотрены следующие виды контроля: входной (в начале учебного года — определение исходного уровня подготовленности), текущий (в течение года на каждом занятии — наблюдение за освоением материала), промежуточный (по окончании изучения крупных разделов — сдача контрольных нормативов) и итоговый (в конце учебного года — комплексная оценка освоения программы).

Формы и методы отслеживания результатов, формы фиксации

- педагогическое наблюдение в ходе занятий;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- оценка техники выполнения технико-тактических действий;
- участие в учебных боях и внутригрупповых соревнованиях;
- опрос по теоретическому материалу.

Результаты фиксируются в журнале учёта работы педагога, протоколах сдачи нормативов и диагностических картах обучающихся.

Критериальный аппарат

Уровень освоения программы оценивается по трёхуровневой шкале (высокий, средний, низкий) на основе результатов сдачи контрольных нормативов и оценки техники. Нормативы дифференцируются по возрастным группам и полу обучающихся.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП)

Нормативы предназначены для обучающихся с основной группой здоровья. Форма проведения — зачёт.

Контрольное упражнение (тест)	6–8 лет	9–11 лет	12–14 лет	15–18 лет
Уровень: высокий / средний / низкий	в / с / н	в / с / н	в / с / н	в / с / н
Бег 30 м (сек.)	6.8/7.2/7.6	6.2/6.6/7.0	5.4/5.8/6.2	5.0/5.4/5.8
Прыжок в длину с места (см)	120/110/100	150/135/120	180/165/150	210/190/170
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	8/5/3	14/10/6	22/16/10	32/24/16
Подъём туловища из положения лёжа за 30 с (раз)	12/9/6	17/13/9	23/18/13	28/22/16
Прыжки на скакалке за 30 с (раз)	30/20/10	50/40/25	65/50/35	75/60/45

Значения нормативов приведены ориентировочно для мальчиков; для девочек применяются сниженные нормативы (примерно на 10–15 %). Нормативы корректируются педагогом с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Контрольные нормативы по специальной и технико-тактической подготовке

Оценивается качество и количество выполнения специальных упражнений. Форма проведения — зачёт.

Вид испытания	6–8 лет	9–11 лет	12–14 лет	15–18 лет
Работа на боксёрском мешке (серии ударов, оценка техники)	выполнение по показу	базовая техника	слитные серии	комбинации с передвижением
Прямые удары на лапах (точность, из 10)	5	6	8	9
Боковые удары и апперкоты на лапах (из 10)	—	5	7	8
Защитные действия по заданию (из 10)	4	5	7	8
Условный (учебный) бой по заданию	игровое задание	1 раунд	1–2 раунда	2–3 раунда

Для группы 6–8 лет контактные испытания не проводятся; оценка осуществляется по технике выполнения упражнений в облегчённом режиме и игровым заданиям.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"	
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	Идентификатор: a87bb12f-8009-435d-82eb-a9770795b93c
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Поздняков Егор Владимирович, Директор	26.05.26 19:20 (MSK) Сертификат 0080627F3BBC077BB076F226F9F1F67585