

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные  
общеобразовательные программы, Центр детского творчества  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской  
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского  
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский  
Самарской области

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол № 5 от 20.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом СП Центр  
детского творчества  
№ 94 од-с1 от 21.06.2024г.  
Р.Х. Трубарова

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Бокс. Уроки мастерства»**

**физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся - 15 - 17 лет.

Срок реализации - 1 год.

Разработчик:  
Зотов А.Н. -  
педагог дополнительного  
образования  
СП Центр детского творчества

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план программы «Бокс» .....	6
3. Описание 1-го модуля «Бой на дальней дистанции» .....	7
4. Описание 2-го модуля «Бой на средней дистанции» .....	9
5. Описание 3-го модуля «Бой на ближней дистанции» .....	11
6. Методическое обеспечение программы .....	13
7. Список литературы .....	14
8. Приложение Календарный учебный график.....	15

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс. Уроки мастерства» (далее – Программа) углубленного уровня включает в себя 3 тематических модуля. Программа нацелена в основном на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, способствует развитию в детях морально-волевых качеств личности, таких как ответственность, терпение, трудолюбие, целеустремленность и воля к победе.

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс. Уроки мастерства» физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы**

Создание условий для занятий физической и спортом является одной из приоритетных задач федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография», реализуемого по инициативе Президента Российской Федерации Владимира Путина.

Согласно нацпроекту, к концу 2024 года вовлеченность граждан в систематические занятия физической культурой на территории Самарской области должна составить 55%. На сегодняшний день данный показатель составляет 42,2%. Одним из приоритетных направлений повышения этого показателя является поддержка детско-юношеского спорта, который является одним из ключевых элементов системы физической культуры и спорта в Самарской области, обеспечивающим вовлечение детей в систематические занятия спортом, их физическое развитие, воспитание и подготовку, формирование и укрепление здоровья, патриотическое воспитание и формирование их гражданской идентичности.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2019 г. № 996-р),

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа позволяет удовлетворить, как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей, так и подростков.

**Новизна** программы заключается в том, что она дополняет и расширяет знания по школьному предмету физическая культура, а значит может способствовать преодолению школьной неуспешности.

По форме организации образовательного процесса она является модульной. Модульность, как и разноуровневость, позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Модульный подход дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения, в отличие от традиционной модели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей. Тренировки по боксу включают в себя не только изучение приёмов и применение их на практике, но и большой блок психологической подготовки, применение знаний по анатомии и физиологии человека. Занятия боксом имеют значительный потенциал для развития координационных способностей, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта, формирования культуры движений, комплексного развития физических качеств.

**Педагогическая целесообразность** заключается в единстве принципов: комплексности, преемственности и вариативности тренировочных процессов.

1) Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2) Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) Принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа предусматривает «углубленный» уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, но с максимальной сложностью задач, поставленных перед обучающимися. На обучение по программе принимаются дети, имеющие опыт занятий боксом.

**Цель программы** – формирование у воспитанников устойчивой мотивации и потребности к бережному отношению к своему здоровью, создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий боксом.

#### **Задачи программы**

##### *Обучающие:*

- обучить технике и тактике ведения боя;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области силовой подготовки;
- обучить составлять индивидуальные тренировки;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

##### *Развивающие:*

- развить основные физические качества;
- развить координацию движений;
- способствовать повышению работоспособности;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

##### *Воспитательные:*

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность;
- создать условия для общения;
- воспитать гражданственность и патриотизм.

Цели и задачи каждого модуля формулируются отдельно.

#### **Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 15-17 лет.

Важно то, что чем раньше у ребёнка обнаружатся способности к той или иной деятельности, чем больше внимания уделить их развитию, тем легче ему будет найти своё призвание, и задача состоит в том, чтобы рассмотреть и развить способности обучающихся детей.

Для развития одарённому ребёнку необходимы индивидуальные формы обучения и один из вариантов решения этой проблемы – разработка индивидуального образовательного маршрута, исходя из возможностей и особенностей обучающегося.

Индивидуальный образовательный маршрут – это персональный путь творческой реализации личностного потенциала обучающегося, который осмыслен самостоятельно или в совместной с педагогом деятельности.

Необходимо, чтобы обучающийся понимал основные элементы индивидуальной образовательной деятельности маршрута – это смысл деятельности (зачем я это делаю); постановка личной цели (предвосхищающий результат); план деятельности; реализация плана, корректировка или переопределение целей.

Условием достижения целей и задач индивидуального образовательного маршрута является сохранение и развитие индивидуальных особенностей обучающегося, его уникальности.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем – 140 часов (2 модуля по 42 часа каждый и 1 модуль – 56 часов).

**Формы обучения:** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

График учебного процесса может быть изменен в зависимости от конкретной учебной или практической задачи при обязательном соблюдении общей продолжительности теоретического обучения, практических и контрольно-тестовых работ.

**Формы организации деятельности:** групповая, при подготовке к соревнованиям используется индивидуальная форма.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа. Одно занятие длится 40 минут.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 15 человек.

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные:*

- наличие установки на здоровый образ жизни;
- опыт применения правил индивидуальной самозащиты;
- положительное относиться к учебно-тренировочному процессу;
- умение преодолевать возникающие затруднения;
- проявление себя личностью, уважающей другого человека, соизмеряющей свои поступки с нравственными ценностями.

#### *Метапредметные:*

##### *Познавательные:*

##### *умение*

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

##### *Регулятивные:*

##### *умение*

- планировать, контролировать и оценивать учебно-тренировочный процесс в соответствии с поставленной задачей и условием его реализации;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

##### *Коммуникативные:*

- опыт организации совместной деятельности со сверстниками;
- умение слышать другого;
- знание способов противостояния конфликтным ситуациям.

##### *Предметные результаты.*

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

## **Учебный план программы «Бокс. Уроки мастерства»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Бой на дальней дистанции»	42	8	34
2.	«Бой на средней дистанции»	42	8	34
3.	«Бой на ближней дистанции»	56	14	42
	<b>ИТОГО</b>	<b>140</b>	<b>30</b>	<b>110</b>

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы определяются:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
- знанием основных положений теории физической культуры;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Способы определения результативности образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП 2 раза в год;
- участие в соревнованиях.

### **Контрольные нормативы по ОФП и СФП**

<b>Контрольные нормативы по ОФП</b>			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	36-48 кг	50-64 кг	66 св. 80 кг
Бег 30 м/с	Отл-5,3 Хор-5,6 Удов-6	Отл-5,2 Хор-5,5 Удов-5,9	Отл-5,4 Хор-5,8 Удов-6,1
Бег 100 м/с	Отл-15 Хор-16 Удов-17	Отл-15,4 Хор-16,2 Удов-17,2	Отл-15,8 Хор-16,8 Удов-17,8
Бег 3000 м/м	Отл-14,55 Хор-15,60 Удов-16,65	Отл-14,33 Хор-15,43 Удов-16,53	Отл-15,17 Хор-16,27 Удов-17,37
Прыжок в длину с места (с)	Отл-183 Хор-178 Удов-173	Отл-190 Хор-185 Удов-180	Отл-195 Хор-190 Удов-185
Подтягивание на перекладине (раз)	Отл-10 Хор-8 Удов-6	Отл-11 Хор-9 Удов-7	Отл-8 Хор-6 Удов-5
Отжимание в упоре лежа (раз)	Отл-30	Отл-33	Отл-25

	Хор-25 Удов-20	Хор-27 Удов-22	Хор-20 Удов-15
Жим штанги лежа (кг); М - собственный вес	Отл-М-18% Хор-М-16% Удов-М-14%	Отл-М-9% Хор-М-7% Удов-70М-5%	Отл-М-11% Хор-М-10% Удов-М-9%
<b>Контрольные нормативы по СФП</b>			
Кол-во ударов по мешку за 8 с	Отл-28 Хор-25 Удов-22	Отл-30 Хор-27 Удов-24	Отл-26 Хор-23 Удов-21
Кол-во ударов по мешку за 1 мин	Отл-84 Хор-80 Удов-76	Отл-92 Хор-88 Удов-84	Отл-75 Хор-71 Удов-66
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	Отл-80 Хор-75 Удов-70	Отл-90 Хор-85 Удов-80	Отл-70 Хор-65 Удов-60

Систематическая проверка практических умений и теоретических знаний обучаемых помогает выявить их соответствие установленным требованиям и оказать своевременную помощь.

По окончании года, воспитанники, особо отличившиеся в результатах деятельности по программе, получают документ об освоении дополнительной образовательной программы, а также им присваиваются массовые спортивные разряды, согласно Положению Центра детского творчества.

### **Формы контроля**

Программа объединяет теоретический, практический, контрольно – итоговый материал.

Теоретический материал ориентирован на формирование четкого представления о виде спорта бокс и позитивного, целостного отношения к спорту.

Практический материал направлен на развитие жизненно – важных умений и навыков, на освоение тактики и техники.

Контрольный материал позволяет объективно и дифференцированно оценить результаты учебной деятельности учащихся.

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля - диагностика имеющихся знаний и умений учащихся, их первоначальную физическую подготовку.

Формы оценки: анкетирование, собеседование, тестирование.

В практической деятельности контроль оценивается качеством, техникой и быстротой выполняемых действий.

Учащиеся должны уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревнований.

Итоговый контроль может принимать различные формы: сдача нормативов по ОФП и СФП, тестовые задания, соревнования.

### **Модуль «Бой на дальней дистанции»**

Модуль построен по принципу «от простого к сложному» и предусматривает последовательность изложения материала, что учитывает возрастные особенности детей.

**Цель:** совершенствование тактических и технических элементов и приемов при ведении боя на дальней дистанции на основе высокой общефизической подготовки занимающихся.

#### **Задачи:**

- обучить требованиям техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- обучить истории мирового и российского бокса;

- обучить правилам соревнований по боксу и методику судейства;
- научить владеть практическими навыками атакующих действий при ведении боя на дальней дистанции;
- научить владеть практическими навыками защитных действий при ведении боя на дальней дистанции.
- развить силовые и скоростно-силовые качества;
- воспитать морально-волевые качества.

**Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающийся должен знать:*

- требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- историю мирового и российского бокса;
- правила соревнований по боксу и методику судейства.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств с гантелями и на силовых тренажерах;
- выполнять атакующие прямые одиночные и серийные удары при ведении боя на дальней дистанции;
- выполнять защитные действия подставкой, отходом и отбивом при ведении боя на дальней дистанции.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- ведения боя на дальней дистанции с применением изученных атакующих и защитных действий.

**Учебно – тематический план**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности. История мирового и российского бокса.	2	2	-	Тестирование, беседа
2.	Правила бокса и методики судейства.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Атакующие действия на дальней дистанции.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Защитные действия на дальней дистанции.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
5.	Контрольные испытания	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
ИТОГО:		42	8	34	

**Содержание программы модуля.**

**Тема 1. Вводное занятие – 2 часа.**

Теоретическая подготовка:

- требования техники безопасности на занятиях;
- история мирового и российского бокса.

## **Тема 2 .Правила бокса и методики судейства – 2 часа.**

Теоретическая подготовка:

- изучение правил бокса и методики судейства.

## **Тема 3. Атакующие действия на дальней дистанции – 18 часов.**

Теоретическая подготовка -2 часа:

- изучение тактики непрерывного давления и эпизодических атак.

Практика – 16 часов:

- отработка боевой стойки на дальней дистанции – 1,5 часа;
- отработка одиночных прямых ударов в голову с шагом вперед – 1,5 часа;
- отработка одиночных прямых ударов в туловище с шагом вперед – 1,5 часа;
- отработка повторного прямого удара левой в голову с шагом вперед – 2 часа;
- отработка одиночных встречных прямых ударов в голову и в туловище с шагом назад – 1,5 часа;
- отработка двухударных комбинаций прямых ударов в голову с шагом вперед – 3,5 часа;
- отработка трехударных комбинаций прямых ударов в голову – 3,5 часа;
- отработка четырехударных комбинаций прямых ударов в голову – 2 часа.

## **Тема 4. Защитные действия на дальней дистанции – 18 часов.**

Теоретическая подготовка - 2 часа:

- основные виды защитных действий на дальней дистанции.

Практика - 16 часов:

- отработка техники выполнения защитных действий подставкой – 6,5 часов;
- отработка техники выполнения защитных действий отбивом – 3,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий уходом – 3,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий уклоном вправо -2,5 часа.

## **Тема 5. Контрольные испытания – 2 часа.**

Техника выполнения атакующих и защитных действий на дальней дистанции

### **Модуль «Бой на средней дистанции»**

**Цель:** совершенствование тактических и технических элементов и приемов при ведении боя на средней дистанции на основе высокой общефизической подготовки занимающихся.

#### **Задачи:**

- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- изучить методику прохождения врачебного контроля и самоконтроля;
- изучить необходимую документацию для участия в соревнованиях;
- научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств;
- научить владеть практическими навыками атакующих действий при ведении боя на средней дистанции;
- научить владеть практическими навыками защитных действий при ведении боя на средней дистанции.

#### **Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающийся должен знать:*

- требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- этапы прохождения врачебного контроля и самоконтроля;
- перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств со штангой;
- выполнять атакующие боковые одиночные и серийные удары при ведении боя на средней дистанции;
- выполнять защитные действия подставкой и нырком при ведении боя на средней дистанции.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- ведения боя на средней дистанции с применением изученных атакующих и защитных действий.

### **Учебно – тематический план модуля**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Этапы прохождения медицинского контроля и самоконтроля.	2	2	-	Тестирование, беседа
2.	Перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Атакующие действия на средней дистанции.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Защитные действия на средней дистанции.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
5.	Контрольные испытания.	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
ИТОГО:		42	8	34	

### Содержание программы модуля.

#### Тема 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- требования техники безопасности на занятиях;
- этапы прохождения медицинского контроля и самоконтроля.

#### Тема 2. Документация для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.

#### Тема 3. Атакующие действия на средней дистанции – 18 часов.

Теоретическая подготовка -2 часа:

- особенности боевой стойки при ведении боя на средней дистанции.

Практика – 16 часов:

- отработка боевой стойки на средней дистанции – 1,5 часа;
- отработка одиночных боковых ударов в голову с шагом вперед – 1,5 часа;
- отработка одиночных боковых ударов в туловище с шагом вперед – 1,5 часа;
- отработка повторного бокового удара левой в голову с шагом вперед – 2 часа;
- отработка одиночных встречных боковых ударов в голову и в туловище с шагом назад – 1,5 часа;
- отработка двухударных комбинаций ударов в голову с шагом вперед – 3,5 часа;
- отработка трехударных комбинаций ударов в голову – 3,5 часа;
- отработка четырехударных комбинаций прямых ударов в голову – 2 часа.

#### Тема 4. Защитные действия на средней дистанции – 18 часов.

Теоретическая подготовка - 2 часа:

- основные виды защитных действий при ведении боя на средней дистанции.

Практика - 16 часов:

- отработка техники выполнения защитных действий подставкой – 6,5 часов;
- отработка техники выполнения защитных действий отбивом – 3,5 часа;

- отработка техники выполнения защитных действий нырком – 3,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий уклоном -2,5 часа.

### **Тема 5. Контрольные испытания – 2 часа.**

Техника выполнения атакующих и защитных действий на средней дистанции.

#### **Модуль «Бой на ближней дистанции»**

**Цель:** совершенствование тактических и технических элементов и приемов при ведении боя на ближней дистанции на основе высокой общефизической подготовки занимающихся.

#### **Задачи:**

- обучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- обучить методике психологической подготовки;
- обучить модели подготовки к главным соревнованиям года;
- научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств;
- научить владеть практическими навыками атакующих действий при ведении боя на ближней дистанции;
- научить владеть практическими навыками защитных действий при ведении боя на ближней дистанции.

#### **Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающийся должен знать:*

- требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- методику отработки настойчивости, целеустремленности и самообладания;
- основные периоды подготовки к соревнованиям.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств с утяжелителями и резиновыми экспандерами;
  - выполнять атакующие одиночные и серийные удары снизу при ведении боя на ближней дистанции;
  - выполнять защитные действия уклонами и нырком при ведении боя на ближней дистанции;
  - совершать обманные действия, финты и опережения при ведении боя на ближней дистанции.
- Обучающийся должен приобрести навык:*
- ведения боя на ближней дистанции с применением изученных атакующих и защитных действий.

#### **Учебно – тематический план**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Методика отработки настойчивости, целеустремленности и самообладания.	2	2	-	Тестирование, беседа
2.	Модель подготовки к главным соревнованиям года. Основные периоды подготовки.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Атакующие действия на ближней дистанции.	26	6	20	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Защитные действия на ближней	24	4	20	Текущий

	дистанции.				контроль умений и навыков. Соревнования.
5.	Контрольные испытания	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
	ИТОГО:	56	14	42	

### Содержание программы модуля.

#### Тема 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- требования техники безопасности на занятиях;
- методика психологической подготовки в боксе.

#### Тема 2. Модель подготовки к главным соревнованиям года – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- основные периоды подготовки к соревнованиям.

#### Тема 3. Атакующие действия на средней дистанции – 26 часов.

Теоретическая подготовка - 6 часов:

- особенности боевой стойки при ведении боя на ближней дистанции – 2 часа;
- тактические особенности боя на ближней дистанции – 2 часа;
- основы тактической подготовки: финт, обманное движение, опережение – 2 часа.

Практика – 20 часов:

- отработка боевой стойки на ближней дистанции – 1,5 часа;
- отработка одиночных ударов снизу в голову с шагом вперед – 3 часа;
- отработка одиночных ударов снизу в туловище с шагом вперед – 3 часа;
- отработка двухударных комбинаций ударов в голову с шагом вперед – 4 часа;
- отработка двухударных комбинаций ударов в туловище с шагом вперед – 3 часа;
- отработка трехударных комбинаций ударов в голову – 4 часа;
- отработка трехударных комбинаций ударов в туловище – 1,5 часа.

#### Тема 4. Защитные действия на средней дистанции – 24 часа.

Теоретическая подготовка - 4 часа:

- основные виды защитных действий при ведении боя на ближней дистанции -2 часа;
- сочетание ведения боя на средней и ближней дистанциях – 2 часа.

Практика - 20 часов:

- отработка техники выполнения защитных действий подставкой ладони – 3 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой плеча – 3,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте рукой - 3,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий нырком – 3,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий уклоном -3,5 часа;
- отработка техники обманных движений, финтов и опережения при ведении боя на ближней дистанции – 3 часа.

#### Тема 5. Контрольные испытания – 2 часа.

Техника выполнения атакующих и защитных действий на ближней дистанции.

### Обеспечение программы.

#### Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

1. Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения направлен на развитие личности и индивидуальности обучающихся. Данный принцип обучения предполагает, что

обучение направлено на формирование не только знаний и умений, но и определённых морально-нравственных качеств, которые служат основой выбора жизненных приоритетов и социального поведения.

2. *Принцип систематичности и последовательности* в овладении теоретическими знаниями и практическим умениям учащегося. Предполагают преподавание и усвоение знаний в определённом порядке, системе. Он требует логического построения, как содержания, так и процесса обучения.
3. *Принцип доступности обучения*. Предполагает учёт особенностей развития обучающихся, анализ материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали моральных и физических перегрузок. Правило этого принципа (по Я.А.Коменскому):  
- переходить от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.
4. *Принцип обучения на высоком уровне трудности* (Л.В. Занков) тоже является составной частью основного принципа доступности: обучать в зоне ближайшего развития, т.е. на том уровне, которого ребёнок может достичь под руководством взрослого.
5. *Принцип результативности обучения*. Данный принцип требует формирование определённых умений, которые служат основой привычек и поведения. Это зависит от отношения к предмету. Поэтому для прочного усвоения требуется сформировать позитивное отношение, интерес к изучаемому материалу.
6. *Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов учебной работы*. Означает, что педагог может и должен использовать самые разнообразные формы организации обучения: практическое тестирование, обсуждения, экскурсии различные способы взаимодействия обучающихся в учебном процессе: работа в постоянных и сменных парах, в малых и больших группах, индивидуальная работа. Кроме этого обучение можно осуществлять в разнообразных видах деятельности детей вне занятия.
7. *Принцип учёта возрастных особенностей*. Принцип требует учёта в процессе обучения физических и психических особенностей возраста обучающихся.

#### *Методы работы:*

*Словесные методы* — рассказ, лекция, беседа, анализ и обсуждение, используемые для создания образа предстоящего движения.

Главная проблема этого метода — найти правильные слова, характеризующие конкретный образ. Тренер-преподаватель должен разговаривать как с юными, так и с квалифицированными спортсменами на понятном им языке. Это, учитывая возрастную и интеллектуальную разницу, трудная задача. Чем быстрее словесный барьер в системе “тренер—спортсмен” будет преодолен, тем быстрее спортсмен поймет, как правильно выполнять движение.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки:

- наглядный, методически правильный показ преподавателем отдельного упражнения и движения в целом;

- демонстрация рисунков, учебных фильмов, видеозаписи и др.

*Методы практических упражнений* условно могут быть разделены на две основные группы:

- 1) преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т. е. формирование специфических двигательных умений и навыков;
- 2) преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Постановка цели занятия перед учащимися;
3. Изложение нового материала;
4. Практическая работа;
5. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
6. Подведение итогов;
7. Уборка рабочего места.

## Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в специализированном зале бокса. В наличии имеются боксерский ринг, боксерские мешки, подушки, зеркальная стенка, скакалки, боксерские перчатки, шлемы, беговые дорожки, силовые тренажеры, штанги, гантельный ряд.

### Список литературы:

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2016.
  2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2018.
  3. Все о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2016.
  4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2020.
  5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2018.
  6. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2019
  - 7.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2017.
  - 8.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2019г.
  - 9.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2020 год.
- Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:
1. <http://docs.pravo.ru/document/view/39435177/51197884>
  2. <http://www.minsport.gov.ru/>
  3. <http://booksee.org/book/760859>

## Приложение

### Календарный учебный график программы «Бокс. Уроки мастерства»

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль «Бой на дальней дистанции»</b>							
1		15.00-16.30	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности. История мирового и российского бокса.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
2		15.00-16.10	1,5	Отработка боевой стойки на дальней дистанции.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3		15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос

				Изучение правил бокса и методики судейства.			
4		15.00-16.10	1,5	Отработка одиночного прямого удара левой и одиночного прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5		15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Изучение тактики непрерывного давления и эпизодических атак.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
6		15.00-16.10	1,5	Отработка одиночного прямого удара левой и одиночного прямого удара правой рукой в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7		15.00-16.30	2	Отработка повторного прямого удара левой в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8		15.00-16.10	1,5	Отработка одиночного встречного прямого удара левой и одиночного встречного прямого удара правой рукой в голову и в туловище с шагом назад.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9		15.00-16.30	2	Отработка комбинации прямых ударов левый-правый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10		15.00-16.10	1,5	Отработка комбинации прямых ударов правый-левый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

11		15.00-16.30	2	Отработка комбинации прямых ударов левый-правый-левый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12		15.00-16.10	1,5	Отработка комбинации прямых ударов правый-левый-правый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13		15.00-16.30	2	Отработка комбинации прямых ударов левый – правый – левый - правый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14		15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15		15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Основные виды защитных действий на дальней дистанции.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
16		15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитного действия подставкой левой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17		15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитного действия подставкой левого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18		15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитного действия подставкой правого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

19		15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий отбивом правой рукой внутрь.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20		15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий отбивом левой рукой внутрь.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21		15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий уходом назад.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22		15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий уходом вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23		15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий уклоном вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24		15.00-16.10	1,5	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	Контрольные испытания	26 каб.	Сдача контрольных нормативов

**Модуль «Бой на средней дистанции»**

1		15.00-16.30	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Этапы прохождения медицинского контроля и самоконтроля.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
2		15.00-16.10	1,5	Отработка боевой стойки на средней дистанции.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3		15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
4		15.00-16.10	1,5	Отработка одиночного бокового удара	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и

				левой и одиночного бокового удара правой рукой в голову с шагом вперед.			навыков, наблюдение
5		15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Особенности боевой стойки при ведении боя на средней дистанции.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
6		15.00-16.10	1,5	Отработка одиночного бокового удара левой и одиночного бокового удара правой рукой в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7		15.00-16.30	2	Отработка повторного бокового удара левой в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8		15.00-16.10	1,5	Отработка одиночного встречного бокового удара левой и одиночного встречного бокового удара правой рукой в голову и в туловище с шагом назад.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9		15.00-16.30	2	Отработка комбинации прямой удар левой - боковой удар правый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10		15.00-16.10	1,5	Отработка комбинации прямой удар правой - боковой удар левой в голову с шагом вперед.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11		15.00-16.30	2	Отработка комбинации прямой удар левой - прямой удар правой - боковой удар левой в голову с шагом	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				вперед.			
12		15.00-16.10	1,5	Отработка комбинации прямой удар правой – прямой удар левой – боковой удар правой в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13		15.00-16.30	2	Отработка комбинации прямой удар левой – прямой удар правой – прямой удар левой – боковой удар правой в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14		15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15		15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Основные виды защитных действий на средней дистанции.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16		15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитного действия подставкой согнутой в локте правой рукой.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17		15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитного действия подставкой левого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18		15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитного действия подставкой согнутой в локте левой рукой.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19		15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и

				отбивом правой рукой внутрь.			навыков, наблюдение
20		15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий отбивом левой рукой внутрь.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21		15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий нырком влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22		15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий нырком вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23		15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий уклоном влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24		15.00-16.10	1,5	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	Контрольные испытания.	26 каб.	Сдача контрольных нормативов

**Модуль «Бой на ближней дистанции»**

1		15.00-16.30	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Приемы отработки настойчивости, целеустремленности и самообладания	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос
2		15.00-16.10	1,5	Отработка боевой стойки на ближней дистанции.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3		15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Модель подготовки к главным соревнованиям года.	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос
4		15.00-16.10	1,5	Отработка одиночного удара снизу левой рукой в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5		15.00-16.30	2	Теоретическая	Лекция	26 каб.	Беседа/

				подготовка. Особенности боевой стойки при ведении боя на ближней дистанции.			опрос
6		15.00-16.10	1,5	Отработка одиночного удара снизу правой рукой в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7		15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Тактические особенности боя на ближней дистанции	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
8		15.00-16.10	1,5	Отработка одиночного удара снизу левой рукой в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9		15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Основы тактической подготовки: финт, обманное движение, опережение.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
10		15.00-16.10	1,5	Отработка одиночного удара снизу правой рукой в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11		15.00-16.30	2	Отработка двухударной комбинации левый – правый снизу в голову.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12		15.00-16.10	1,5	Отработка двухударной комбинации левый – правый снизу в туловище.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13		15.00-16.30	2	Отработка двухударной комбинации правый – левый снизу в голову.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14		15.00-16.10	1,5	Отработка двухударной комбинации правый	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и

				– левый снизу в туловище.			навыков, наблюдение
15		15.00-16.30	2	Отработка трехударной комбинации левый-правый-левый снизу в голову.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16		15.00-16.10	1,5	Отработка трехударной комбинации левый-правый-левый снизу в туловище.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17		15.00-16.30	2	Отработка трехударной комбинации правый – левый - правый снизу в голову.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18		15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19		15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Основные виды защитных действий при ведении боя на ближней дистанции.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
20		15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21		15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Сочетание ведения боя на средней и ближней дистанциях.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
22		15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23		15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24		15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль

				защитных действий подставкой согнутой в локте левой рукой.			умений и навыков, наблюдение
25		15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте правой рукой.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26		15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий уклоном влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27		15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий уклоном вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28		15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий нырком влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29		15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий нырком вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30		15.00-16.10	1,5	Отработка техники обманных движений и финтов при ведении боя на ближней дистанции.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31		15.00-16.30	2	Отработка техники опережения при ведении боя на ближней дистанции.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32		15.00-16.10	1,5	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	Контрольные испытания.	26 каб.	Сдача контрольных нормативов

