

Министерство образования 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 20.06.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 87 од-с1 от 23.06.2025г.
_____ Р.Х. Трубарова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа секции
«БОКС»
физкультурно-спортивной направленности**
Возраст обучающихся - 10-14 лет.
Срок обучения - 1 год.

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

с. Большая Черниговка, 2025 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план программы «Бокс»	8
3. Описание 1-го модуля «Атакующие действия в боксе»	9
4. Описание 2-го модуля «Защитные действия в боксе»	10
5. Описание 3-го модуля «Контратакующие действия в боксе»	11
6. Методическое обеспечение программы	14
7. Список литературы	15
8. Приложение «Календарный учебный график ».....	16

Краткая аннотация.

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

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся среднего школьного возраста. Изучая программу, учащиеся смогут осознать функции и роль физической культуры на формирование свойств и качеств личности.

Пояснительная записка

Введение

Бокс называют благородным и мужественным видом спорта. И это не случайно. В боксе есть своя этика, которую настоящий спортсмен никогда не нарушит. Боксер даже в самый кульминационный момент боя корректен и тактичен. Вспомните: после каждого боя противники обмениваются рукопожатием. Оно означает, что спортивный спор на ринге закончен и боксеры уходят с него, исполненные уважения друг к другу.

Бокс не только удовлетворяет извечную потребность людей помериться силами с партнером-соперником, не только способствует всестороннему физическому развитию спортсмена, хотя и это очень много. Бокс, может быть, как никакой другой вид спорта, воспитывает в человеке волю, бесстрашие, решительность, благородство, стремление защитить слабого, учит не уходить в сторону от проблем.

Многие мальчишки желают не просто заниматься боксом, а овладеть профессиональными навыками ведения боя, с использованием различных технических и тактических приемов.

Направленность программы физкультурно-спортивная. Данная программа даёт возможность детям самоопределиваться, эффективно с пользой для здоровья использовать своё свободное время, приобрести специальные навыки в занятиях боксом, а также социально адаптироваться.

Актуальность.

Основанием для создания данной дополнительной общеразвивающей программы стали следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

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

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

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».

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Таким образом, программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она основана на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов.

Программа включает в себя относительно самостоятельные части образовательной программы – модули, позволяющие увеличить её гибкость, вариативность в отличие от традиционной модели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Программа «Бокс» состоит из 3 модулей: «Атакующие действия в боксе», «Защитные действия в боксе» и «Контратакующие действия в боксе». Каждый модуль нацелен на достижение конкретных результатов.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода. Конвергентное образование предоставляет обучающимся новые возможности, как в достижении предметных результатов, так и в освоении универсальных учебных действий, в формировании фундаментальных межпредметных понятий и способности применять их в решении практических задач. Ученик - знающий должен стать учеником - умеющим.

Занятия боксом имеют значительный потенциал для развития новейших познаний в области физиологии, биохимии, теории спорта, менеджмента, психологии и других дисциплин.

Педагогическая целесообразность.

Данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в среднем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся заданий, построена по принципу «от простого к сложному», что учитывает возрастные особенности детей.

В результате реализации программы у воспитанников должно сложиться целостное представление о таком виде спорта, как бокс. Подростки будут иметь сформированные умения и навыки при ведении боя, привычки к здоровому образу жизни, укрепят своё здоровье, разовьются физически, приобретут новый положительный социальный опыт для личностного развития.

Использование различных форм сотрудничества с родителями, вовлечение их в жизнь объединения, в совместную с детьми деятельность, повышающую их (родителей) авторитет, позволяет сплотить семьи воспитанников, показать им значение семьи и её главенствующую роль в жизни человека и в жизни страны.

Цель программы – привлечение детей к занятиям боксом, к изучению базовой тактики и техники, к развитию волевых и морально – этических качеств личности, к всестороннему развитию физических качеств, к формированию потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Обучающие:

- актуализировать знания о теоретических основах бокса;
- мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению основ тактики и техники бокса;
- закрепить в самостоятельной деятельности умение правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- содействовать усвоению соревновательного опыта.

Развивающие:

- начать работу по развитию скоростно-силовых качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости;
- способствовать развитию координации движений;
- развить мотивацию на самосовершенствование;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию гражданственности и патриотизма;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- сформировать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- создать условия для общения.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа адресована обучающимся среднего возраста (10-14 лет).

Дети этого возраста очень активны и именно в боксе они могут направить в нужное русло расходование своей активности и энергии, тем более что занятия боксом обеспечивают гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья.

Занятие боксом на первых порах помогают ребенку доказать окружающим свою самостоятельность и способность быть лидером, а в последствии вырабатывают у него волевые качества, чувствуя своё превосходство, не вступать в ненужные конфликты, уличные драки и прочие нежелательные ситуации. Бокс, как силовой вид спорта, мобилизует, заставляет четко представлять цель и идти к ней, преодолевая любые препятствия. Тренировки в зале, первые успехи и временные неудачи закаляют характер мальчика, помогая ему быстрее стать мужчиной, во всех смыслах этого слова. Умение бороться и «держать удар» пригодится не только на ринге, но и в жизни, которая, порой, бывает ничем не лучше в критических ситуациях.

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

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

Формы обучения:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;

- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике.

Режим занятий: Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 и 1,5 часа. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся среднего возраста (10-14 лет) - 40 минут.

Наполняемость учебных групп составляет 15 человек.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы у воспитанников должно сложиться целостное представление о таком виде спорта, как бокс, о гордости за спортивные успехи родной страны. Подростки будут иметь сформированные умения и навыки при ведении боя, привычки к здоровому образу жизни, укрепят своё здоровье, разовьются физически, приобретут новый положительный социальный опыт для личностного развития.

В результате освоения программы обучающиеся должны показать предметные, метапредметные и личностные результаты.

Предметные

Учащийся будет:

- знать теоретические сведения о боксе;
- знать правила техники безопасности на тренировках по боксу;
- знать правила соревнований по боксу;
- понимать технику нанесения одиночных и серийных ударов;
- понимать технику применения защитных действий.

Метапредметные:

Регулятивные УУД

Учащийся научится:

- 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.

Познавательные УУД

Учащийся научится:

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

Коммуникативные УУД

Учащийся научится:

- организовывать совместную деятельность со сверстниками;
- слушать и понимать другого;
- противостоять конфликтным ситуациям.

Личностные

У учащегося будут сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;
- правила индивидуальной самозащиты;
- познавательный интерес к учебно-тренировочному процессу;
- способность преодолевать возникающие затруднения;
- способность проявить себя личностью, уважающей другого человека, соизмеряющей свои поступки с нравственными ценностями.

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

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

Контрольные нормативы по ОФП			
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 Хор-25 Удов-20	Отл-33 Хор-27 Удов-22	Отл-25 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%
Контрольные нормативы по СФП			
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	Отл-84	Отл-92	Отл-75

мин	Хор-80 Удов-76	Хор-88 Удов-84	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 1-го года, воспитанники, особо отличившиеся в результатах деятельности по программе, получают документ об освоении дополнительной образовательной программы, а также присваиваются массовые спортивные разряды, согласно Положению Центра детского творчества.

Формы контроля

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 результативность 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, турниры.

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Атакующие действия в боксе»	42	8	34
2.	«Защитные действия в боксе»	42	8	34
3.	«Контратакующие действия в боксе»	56	14	42
	ИТОГО	140	30	110

Модуль «Атакующие действия в боксе»

Цель: совершенствование тактических и технических элементов и приемов атакующих действий в боксе на основе высокой общефизической подготовки занимающихся.

Задачи:

- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при отработке атакующих действий;
- изучить историю мирового и российского бокса;
- изучить правила соревнований по боксу и методику судейства;
- научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств;
- научить владеть тактическими и практическими навыками атакующих действий при ведении боя.

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;
- тактику ведения атакующего боя.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств с гантелями и на силовых тренажерах;
- выполнять атакующие одиночные удары при ведении боя;
- выполнять атакующие серийные удары при ведении боя.

Обучающийся должен приобрести навык:

- ведения атакующего боя с применением изученных тактических и практических навыков атакующих действий при ведении боя.

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 одиночными прямыми, боковыми и ударами снизу.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Атакующие действия серийными ударами.	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 одиночными прямыми, боковыми и ударами снизу – 18 часов.

Теоретическая подготовка -2 часа:

- изучение тактики непрерывного давления в наступательном бою.

Практика – 16 часов:

- отработка боевой стойки при ведении атакующих действий – 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 боковых ударов в голову с шагом вперед - 1,5 часа;
- отработка одиночных боковых ударов в туловище с шагом вперед - 3,5 часа;
- отработка одиночных ударов снизу в голову с шагом вперед – 2,5 часа;
- отработка одиночных ударов снизу в туловище с шагом вперед – 2 часа.

Тема 4. Атакующие действия серийными ударами – 18 часов.

Теоретическая подготовка - 2 часа:

- изучение тактики эпизодических атак в наступательном бою.

Практика - 16 часов:

- отработка двухударных комбинаций прямых ударов в голову с шагом вперед – 3,5 часов;
- отработка двухударных комбинаций прямых ударов в туловище с шагом вперед – 3,5 часа;
- отработка двухударных комбинаций боковых ударов в голову и туловище с шагом вперед – 3,5 часа;
- отработка двухударных комбинаций ударов снизу в голову с шагом вперед – 2 часа;
- отработка двухударных комбинаций ударов снизу в туловище с шагом вперед -3,5 часа.

Тема 5. Контрольные испытания – 2 часа.

Тактика и техника выполнения атакующих действий одиночными и серийными ударами.

Модуль «Защитные действия в боксе»

Цель: совершенствование тактических и технических элементов и приемов защитных действий в боксе 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 тактическими и практическими навыками защитных действий при ведении боя.

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;
- тактику ведения оборонительного боя на дальней, средней и ближней дистанциях.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств со штангой;
- выполнять защитные действия подставкой при ведении боя на дальней дистанции;
- выполнять защитные действия уходом, уклоном, отбивом и нырком при ведении боя на средней и ближней дистанциях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- ведения оборонительного боя с применением изученных тактических и технических элементов и приемов защитных действий.

Учебно – тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	Формы
---	------------------	------------------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
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.	Защитные действия на дальней дистанции.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Защитные действия на средней и ближней 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. Защитные действия на дальней дистанции – 18 часов.

Теоретическая подготовка -2 часа:

- особенности боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции.

Практика – 16 часов:

- отработка боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого предплечья – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого предплечья – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой левой ладони – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого плеча - 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого плеча – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте правой руки – 2 часа;

- отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте левой руки – 2 часа.

Тема 4. Защитные действия на средней и ближней дистанциях – 18 часов.

Теоретическая подготовка - 2 часа:

- основные виды защитных действий при ведении боя на ближней и средней дистанциях.

Практика - 16 часов:

- отработка техники выполнения защитных действий уходом назад – 1,5 часов;
- отработка техники выполнения защитных действий уходом вправо – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий уходом влево – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий уклоном влево – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий уклоном вправо – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий отбивом правой рукой внутрь – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий отбивом левой рукой внутрь – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий нырком влево – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий нырком вправо – 2 часа.

Тема 5. Контрольные испытания – 2 часа.

Тактика и техника выполнения защитных действий на дальней, средней и ближней дистанциях.

Модуль «Контратакующие действия в боксе»

Цель: совершенствование тактических и технических элементов и приемов контратакующих действий на основе высокой общефизической подготовки занимающихся.

Задачи:

- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- изучить методику психологической подготовки;
- изучить модель подготовки к главным соревнованиям года;
- научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств;
- научить владеть практическими навыками контратакующих действий при ведении боя на дальней дистанции;
- научить владеть практическими навыками контратакующих действий при ведении боя на средней и ближней дистанциях.

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 контратакующие одиночные и серийные удары при ведении боя на дальней дистанции;
- выполнять контратакующие одиночные и серийные удары при ведении боя на средней и ближней дистанциях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- ведения контратакующего боя на дальней, средней и ближней дистанциях.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Методика отработки	2	2	-	Тестирование, беседа

	настойчивости, целеустремленности и самообладания.				
2.	Модель подготовки к главным соревнованиям года. Основные периоды подготовки.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Контратакующие действия на дальней дистанции.	26	6	20	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Контратакующие действия на средней и ближней дистанциях.	24	4	20	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
5.	Итоговое занятие. 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. Контратакующие действия на дальней дистанции – 26 часов.

Теоретическая подготовка - 6 часов:

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

Практика – 20 часов:

- отработка боевой стойки на дальней дистанции – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой правой ладони – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой левой ладони – 1,5 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левой ладони – 1,5 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой правой ладони – 1,5 часа;
- отработка трехударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левой ладони – 2 часа;
- отработка трехударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой правой ладони – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой правого плеча – 2 часа;

- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой левого плеча – 1,5 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левого плеча – 2 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой правого плеча – 1,5 часа;
- отработка трехударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левого плеча – 2 часа.

Тема 4. Контратакующие действия на средней и ближней дистанциях – 24 часа.

Теоретическая подготовка - 4 часа:

- основные виды контратакующих действий при ведении боя на средней и ближней дистанциях -2 часа;
- тактика ведения контратакующего боя на средней и ближней дистанциях – 2 часа.

Практика - 20 часов:

- отработка боевой стойки на средней и ближней дистанциях – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты уходом назад – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты уходом влево – 2 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты уходом вправо – 1,5 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты уходом назад – 2 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты уходом влево – 1,5 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты уходом вправо – 2 часа;
- отработка контратакующих одиночных ударов снизу в голову после защиты нырком – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных ударов снизу в голову после защиты нырком – 2 часа;
- отработка двухударной комбинации ударов снизу левой - правой в голову после защиты нырком – 1,5 часа;
- отработка двухударной комбинации ударов снизу правой - левой в голову после защиты нырком – 2 часа.

Тема 5. Итоговое занятие. Контрольные испытания – 2 часа.

Тактика и техника выполнения контратакующих действий на средней и ближней дистанциях.

Воспитательный модуль программы

Реализация модуля осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельную взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивном объединении состоит в том, что педагог может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочных занятий, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на тренировочных мероприятиях, где используется свободное время обучающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Данная цель является ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда лиц, проявляющих выдающиеся способности;
- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества;
- организовать работу с семьями обучающихся, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

Технологии воспитания

- личностно-ориентированные обучение и воспитание;
- гуманно-личностная технология (по Ш.А. Амонашвили)
- обучение и воспитание в сотрудничестве (командная, групповая работа, коллективно-творческая деятельность по И.П. Иванову, психолого-педагогическая поддержка по О.С. Газману).

Воспитательная работа проводится как в групповой, так и индивидуальной **форме**, так как к каждому воспитаннику необходим свой определенный подход.

В процессе воспитательной деятельности используются следующие **методы**:

- формирование нравственного сознания;
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий;
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Календарный план воспитания на учебный год

№	Основные воспитываемые качества	Форма и название события, мероприятия	Сроки и место проведения	Практический результат и информационный продукт
1	Духовно-нравственное и патриотическое воспитание	Участие в открытом областном турнире по боксу среди юношей, посвященном памяти участника Великой Отечественной войны В.И. Сапрунова	10-14 октября. г. Отрадный Самарская обл.	Фото и видеоотчет, и заметка в группе ВК
		Участие в межрегиональном турнире по боксу, посвященном памяти воина-интернационалиста С.Н. Левчишина	3-5 апреля. г. Отрадный Самарская обл.	Фото и видеоотчет, и заметка в группе ВК
		Участие в межрегиональном турнире по боксу, посвященном Дню Победы.	24-26 апреля, п. Первомайский Оренбургская обл.	Фото и видеоотчет, и заметка в группе ВК
2	Физическое	Беседа по технике	1 сентября,	Фото и видеоотчет, и

	воспитание и здоровьесбережение	безопасности на занятиях и вне занятий.	9 января	заметка в группе ВК
		Беседа «Правила поведения во время весенних паводков»	1 марта	Фото и видеоотчет, и заметка в группе ВК
		Беседа «Правонарушения в подростковом возрасте»	30 апреля	Фото и видеоотчет, и заметка в группе ВК
3	Сплоченность детского коллектива	Участие в празднике, посвященном Дню физкультурника	9 августа	Показательные выступления и заметка в группе ВК
		Отчетное мероприятие объединения «Бокс»	апрель	Показательные выступления и заметка в группе ВК
4	Активная жизненная позиция	Участие в благотворительных акциях и досуговых мероприятиях СП ЦДТ. Участие в конкурсных мероприятиях.	по графику проведения	Таблица: «Результативность участия воспитанников объединения в мероприятиях»

Воспитывающая деятельность

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности педагога процесс. Вся деятельность педагога и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа. Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом педагоги учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т.д. Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы педагога.

Используемые педагогом рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.). Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена.

Ожидаемые результаты воспитания

Обучающийся:

обладает установкой положительного отношения к миру, к себе и другим людям, к здоровому образу жизни, к общей культуре человека;
обладает основными культурными средствами и способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
сформированы исходные представления о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильном участии в домашних делах;
проявляются качества уважения к отечеству и своей малой родине;
укреплена способность выбирать участников по совместной деятельности, сформирована основная готовность к взаимовыручке и сотрудничеству, развита мотивация к трудовой деятельности.

Показатели уровня сформированности различных качеств личности:

- личностный рост каждого ребенка,
- позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки.
- уровень духовно-нравственной воспитанности обучающихся.

Форма диагностики: наблюдение, анкетирование.

Ресурсное обеспечение программы.

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

1. Принцип учёта возрастных особенностей. Принцип требует учёта в процессе обучения физических и психических особенностей возраста обучающихся.
2. 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.
3. Принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося.
4. Принцип систематичности и последовательности в овладении теоретическими знаниями и практическим умениям учащегося. Предполагают преподавание и усвоение знаний в определённом порядке, системе.

Методы работы:

1. Наглядный метод: методически правильный показ педагогом отдельного движения и упражнения в целом, наглядные пособия по выполнению упражнений, демонстрация учебных фильмов, видеозаписей и др.
2. Словесный метод: беседа, рассказ, лекция, тестирование, анализ элементов упражнений и технических приемов. Чем быстрее словесный барьер в системе “тренер—спортсмен” будет преодолен, тем быстрее спортсмен поймет, как правильно выполнять движение.
3. Практические методы: учебно-тренировочные занятия, соревнования.

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.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в специализированном зале бокса. В наличии имеются:

- боксерский ринг;
- боксерские мешки и подушки;
- зеркальная стенка;
- боксерская экипировка (боксерские перчатки, шлемы);
- беговые дорожки;

- многофункциональные силовые тренажеры;
- штанги, гантельный ряд.

Список литературы:

1. Бокс. Правила соревнований. – М., ФиС, 2004 г.
2. Бокс. Учебник для ИФК под общей ред. И.П. Дегтярева. – М., ФиС, 1979.
3. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры (для занятий с начинающими). Изд 3-е, переработанное допол. – М., ФиС, 1965. – 200 с.
4. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М., ФиС, 1970.
5. Джероян Г.О., Худатов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. – М., ФиС, 1971.
6. Лаптев А.Н. и др. Управление тренированностью боксера. – М., ФиС, 1973.
7. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., ФиС, 1978.
8. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. – М., ФиС, 1959.
9. Огуренков В.И. Левша в боксе. – М., ФиС, 1959.
10. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М., ФиС, 1979.
11. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М., ФиС, 1980.
12. А. Ширяев. Бокс. Учитель к ученику. – Изд. Оренбург, 2002.

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»

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Атакующие действия в боксе»							
1	01.09.2025	18.10-19.40	2	Вводное занятие. История мирового и российского бокса. Требования техники безопасности.	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос
2	03.09.2025	18.10-19.20	1,5	Отработка боевой стойки при атакующих действиях.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	08.09.2025	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Изучение правил бокса и методики судейства.	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос
4	10.09.2025	18.10-19.20	1,5	Отработка	Тренировка	26 каб.	Текущий

				одинокного прямого удара левой и однокного прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед.			контроль умений и навыков, наблюдение
5	15.09.2025	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Изучение тактики непрерывного давления в наступательном бою.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
6	17.09.2025	18.10-19.20	1,5	Отработка одинокного прямого удара левой и однокного прямого удара правой рукой в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	22.09.2025	18.10-19.40	2	Отработка повторного прямого удара левой в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	24.09.2025	18.10-19.20	1,5	Отработка одинокного бокового удара левой и однокного бокового удара правой рукой в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	01.10.2025	18.10-19.40	2	Отработка одинокного бокового удара левой и однокного бокового удара правой рукой в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	06.10.2025	18.10-19.20	1,5	Отработка одинокного бокового удара левой и однокного бокового удара правой рукой в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	08.10.2025	18.10-19.40	2	Отработка одинокных ударов	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль

				снизу в голову с шагом вперед			умений и навыков, наблюдение
12	13.10.2025	18.10-19.20	1,5	Отработка одиночных ударов снизу в туловище с шагом вперед	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	15.10.2025	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Изучение тактики эпизодических атак в наступательном бою.	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос
14	20.10.2025	18.10-19.20	1,5	Отработка комбинации прямых ударов левый-правый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	27.10.2025	18.10-19.40	2	Отработка комбинации прямых ударов правый-левый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	03.11.2025	18.10-19.20	1,5	Отработка комбинации прямых ударов левый-правый в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	05.11.2025	18.10-19.40	2	Отработка комбинации прямых ударов правый-левый в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	10.11.2025	18.10-19.20	1,5	Отработка комбинации боковых ударов левый-правый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	12.11.2025	18.10-19.40	2	Отработка комбинации боковых ударов правый-левый в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	17.11.2025	18.10-19.20	1,5	Отработка комбинации ударов снизу левый-правый	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и

				в голову с шагом вперед.			навыков, наблюдение
21	19.11.2025	18.10-19.40	2	Отработка комбинации ударов снизу левый-правый в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	24.11.2025	18.10-19.20	1,5	Отработка комбинации ударов снизу правый - левый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	26.11.2025	18.10-19.40	2	Отработка комбинации ударов снизу правый - левый в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	01.12.2025	18.10-19.20	1,5	Итоговое занятие.	Контрольные испытания	26 каб.	Сдача контрольных нормативов
Модуль «Защитные действия в боксе».							
1	03.12.2025	18.10-19.40	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Этапы прохождения медицинского контроля и самоконтроля.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
2	08.12.2025	18.10-19.20	1,5	Отработка боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	10.12.2025	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
4	15.12.2025	18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	17.12.2025	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Особенности	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос

				боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции.			
6	22.12.2025	18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого предплечья.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	24.12.2025	18.10-19.40	2	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого предплечья.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	05.01.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	07.01.2026	18.10-19.40	2	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	12.01.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого плеча.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	14.01.2026	18.10-19.40	2	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте правой руки.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	19.01.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте левой руки.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	21.01.2026	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Основные виды защитных действий при ведении боя на ближней и средней дистанциях.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
14	26.01.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий уходом назад.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков,

							наблюдение
15	28.01.2026	18.10-19.40	2	Отработка техники выполнения защитных действий уходом вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	02.02.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий уходом влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	04.02.2026	18.10-19.40	2	Отработка техники выполнения защитного действия уклоном влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	09.02.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитного действия уклоном вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	11.02.2026	18.10-19.40	2	Отработка техники выполнения защитных действий отбивом правой рукой внутрь.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	16.02.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий отбивом левой рукой внутрь.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	18.02.2026	18.10-19.40	2	Отработка техники выполнения защитных действий нырком влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	23.02.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий нырком вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	25.02.2026	18.10-19.40	2	Отработка техники выполнения защитных действий уклоном влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	02.03.2026	18.10-19.20	1,5	Итоговое занятие.	Контрольные испытания.	26 каб.	Сдача контрольных нормативов
Модуль «Контратакующие действия в боксе»							

1	04.03.2026	18.10-19.40	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Приемы отработки настойчивости, целеустремленности и самообладания.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
2	09.03.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка боевой стойки при проведении контратакующих действий на дальней дистанции.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	11.03.2026	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Модель подготовки к главным соревнованиям года.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
4	16.03.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка контратакующего одиночного прямого удара левой в голову после защиты подставкой правой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	18.03.2026	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Особенности боевой стойки при ведении контратакующего боя на дальней дистанции.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
6	23.03.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка контратакующего одиночного прямого удара правой в голову после защиты подставкой левой ладони	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	25.03.2026	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Тактические особенности боя на дальней дистанции.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
8	01.04.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка двухударной комбинации прямых ударов левой -правой в	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				голову после защиты подставкой левой ладони.			
9	06.04.2026	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Основы тактической подготовки: финт, обманное движение, опережение.	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос
10	08.04.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой -левой в голову после защиты подставкой правой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	13.04.2026	18.10-19.40	2	Отработка трехударной комбинации прямых ударов левой –правой –левой в голову после защиты подставкой левой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	15.04.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка трехударной комбинации прямых ударов правой –левой -правой в голову после защиты подставкой правой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	20.04.2026	18.10-19.40	2	Отработка контратакующего одиночного прямого удара левой в голову после защиты подставкой правого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	22.04.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка контратакующего одиночного прямого удара правой в голову после защиты подставкой левого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

15	27.04.2026	18.10-19.40	2	Отработка двухударной комбинации прямых ударов левой -правой в голову после защиты подставкой правого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	04.05.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты подставкой левого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	06.05.2026	18.10-19.40	2	Отработка трехударной комбинации прямых ударов левой –правой – левой в голову после защиты подставкой левого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	11.05.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка трехударной комбинации прямых ударов правой –левой - правой в голову после защиты подставкой правого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	13.05.2026	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Основные виды контратакующих действий при ведении боя на средней и ближней дистанциях.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
20	18.05.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка боевой стойки на средней и ближней дистанциях.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	20.05.2026	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Тактика ведения контратакующего боя на средней и ближней	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос

				дистанциях			
22	25.05.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка контратакующего одиночного прямого удара левой в голову после защиты уходом назад.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	27.05.2026	18.10-19.40	2	Отработка контратакующего одиночного прямого удара правой в голову после защиты уходом вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	01.06.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка контратакующего одиночного прямого удара левой в голову после защиты уходом влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	03.06.2026	18.10-19.40	2	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты уходом назад.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	08.06.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты уходом влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	10.06.2026	18.10-19.40	2	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты уходом вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	15.06.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка контратакующего одиночного удара левой снизу в голову после защиты нырком.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

29	17.06.2026	18.10-19.40	2	Отработка контратакующего одиночного удара правой снизу в голову после защиты нырком.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	22.06.2026	18.10-19.20	1,5	Отработка двухударной комбинации ударов снизу левой - правой в голову после защиты нырком.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	24.06.2026	18.10-19.40	2	Отработка двухударной комбинации ударов снизу правой - левой в голову после защиты нырком.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	30.06.2026	18.10-19.20	1,5	Итоговое занятие.	Контрольные испытания.	26 каб.	Сдача контрольных нормативов

