

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
«МИР БОКСА»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся - 10-14 лет.
Срок обучения - 1 год.

Разработчик:
Зотов А.Н. педагог
дополнительного образования
Иванова Ю.Ю., методист
СП Центр детского творчества

Большая Черниговка, 2025 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план программы «Бокс»	9
3. Описание 1-го модуля «Атакующие действия в боксе»	9
4. Описание 2-го модуля «Защитные действия в боксе»	12
5. Описание 3-го модуля «Контратакующие действия в боксе»	15
6. Описание воспитательного модуля	19
7. Методическое обеспечение программы	23
8. Список литературы	24
9. Приложение «Учебный план-график»	25

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» (далее – Программа) построена на основе принципа разноуровневости, предоставляет обучающимся возможность освоения учебного материала с учетом их уровня общего развития, способностей, мотивации. В рамках программы предполагается реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях доступности и степени сложности, с опорой на диагностику каждого из участников по определенным параметрам.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с тремя уровнями сложности. Программа имеет собственную матрицу, описывающую систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников.

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

Пояснительная записка

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 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 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 № 629 «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»).

Несмотря на высокий уровень экономической активности населения, образованности и квалифицированности рабочей силы, Самарская область по охвату услугами культурных и спортивных организаций отстает от среднероссийского уровня и большинства регионов-конкурентов. Из этого следует, что одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области (*Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года*) является поддержка детского спорта.

Актуальность данной программы состоит в том, что она 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 она предполагает использование формы организации образовательной деятельности, основанной на «модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов».

Модуль – это единица объёмной совокупности учебного содержания и материала по конкретному тематическому направлению. Модуль характерен тем, что он с достаточной лёгкостью встраивается в прочие жизненные и образовательные контексты учащегося, устраняя тот или иной дефицит, который был зафиксирован самим учащимся. Программа, организованная модульным образом, позволяет постепенно погружать учащегося в достаточно сложное содержание.

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. Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы представлены в каждом модуле.

Отличительной особенностью программы является её разноуровневость. На обучение принимаются дети разного возраста с разной физической подготовкой.

Содержание, предлагаемые задания и предметный материал программы организованы в соответствии со следующими уровнями сложности:

- 1) «Стартовый уровень». Обучающемуся предлагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.
- 2) «Базовый уровень». Обучающемуся предлагается участие в решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование специализированных предметных знаний, концепций. Данный уровень предполагает также участие в соревнованиях от учрежденческого до окружного уровня.
- 3) «Углубленный уровень». Обучающемуся предлагается участие в решении таких заданий и

задач, для которых необходимо использование сложных специализированных предметных знаний. Данный уровень предполагает также участие в соревнованиях областного уровня.

Педагогическая целесообразность.

Данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий, 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 ребенка, и его оценку в глазах окружающих.

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 Создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании обучающихся, укрепления здоровья, для самореализации, стимулирующей дальнейшее физическое совершенствование, в том числе в боксе, и способствующей выбору будущей профессии формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

В процессе достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Задачи	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Обучающие	- создать нужные представления о технике бокса; - создать нужные представления о тактике бокса; - создать нужные представления о функциональных системах, обеспечивающих высокий уровень тренированности. - дать понятие о двигательных качествах: силе, скорости, выносливости, гибкости, координации.	- обучить необходимым умениям и навыкам в технике бокса; - сформировать и отработать наиболее приемлемые для конкретного спортсмена тактические схемы; - обучить разнообразным физическим упражнениям, развивающим двигательные качества: силу, скорость, выносливость, гибкость, координационные способности.	- обучить нестандартным приемам и элементам техники в боксе; - сформировать устойчивость основных характеристик техники к действию сбивающих факторов в условиях соревновательной деятельности; - сформировать умение использовать оптимальные тактические варианты путем моделирования особенностей предстоящих соревнований; - сформировать способность к проявлению физических качеств в

			условиях соревновательной деятельности.
Развивающие	- способствовать развитию интереса к самостоятельным занятиям физической культурой; - способствовать развитию самоконтроля своих действий во время занятий спортом и на занятиях боксом. - способствовать развитию мотивации на самосовершенствовании;	- развить устойчивую привычку к самостоятельным занятиям боксом. - развить способность контролировать свои действия на тренировочном этапе. - развить мотивацию на самосовершенствовании на тренировочном этапе;	- развить самостоятельность и способность к эксперименту в занятиях боксом; - развить способность планировать и контролировать свои действия на соревновательном этапе. - развить мотивацию на самосовершенствовании на соревновательном этапе;
Воспитательные (общие для всех уровней)	- воспитать гражданственность и патриотизм; - привить навыки здорового образа жизни; - воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; - создать условия для общения.		

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 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 обучения очная:

- 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.

Стартовый уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
фронтальная	в малых группах	индивидуальная (парная)

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

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

Наполняемость учебных групп составляет 15 человек.

Планируемые 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 личностные, метапредметные и предметные результаты.

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Метапредметные (общие для всех модулей)	- умение анализировать информацию; - умение планировать, контролировать и оценивать учебно-тренировочный процесс в соответствии с поставленной задачей и условием его реализации; - способность организовывать совместную деятельность со сверстниками.	- способность преобразовывать познавательную задачу в практическую; - способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - способность слышать другого человека.	- умение выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения; - умение самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале; - способность адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей; - умение прогнозировать результат
Личностные (общие для всех модулей)	- проявление нравственных качеств личности; - проявление навыков сотрудничества; - наличие устойчивого познавательного интереса; - наличие знаний об основных моральных нормах.	- умение проявить внутреннюю позицию; - умение использовать систему ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам;	- способность адекватно оценивать себя и свои достижения; - умение видеть свои достоинства и недостатки; - способность уважать себя и других; - способность к оценке своих поступков и действий

		-проявление доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей.	с точки зрения соблюдения или нарушения моральных норм.
Предметные	представлены в структуре каждого модуля		

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.

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 текущий контроль оценивается качеством, техникой и быстротой выполняемых действий.

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

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольные нормативы по ОФП			
Контрольные упражнения	Стартовый уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Бег 30 м/с	Отл-5,3 Хор-5,6 Удов-6	Отл-5,2 Хор-5,5 Удов-5,9	Отл-5,0 Хор-5,4 Удов-5,7
Бег 100 м/с	Отл-15 Хор-16 Удов-17	Отл-14,9 Хор-15,9 Удов-16,8	Отл-14,7 Хор-15,7 Удов-16,6

Бег 3000 м/м	Отл-14,55 Хор-15,60 Удов-16,60	Отл-14,30 Хор-15,40 Удов-16,40	Отл-14,00 Хор-15,00 Удов-16,00
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-7 Хор-6 Удов-4	Отл-10 Хор-9 Удов-5	Отл-15 Хор-12 Удов-7
Отжимание в упоре лежа (раз)	Отл-30 Хор-25 Удов-20	Отл-33 Хор-27 Удов-25	Отл-35 Хор-30 Удов-27
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-35 Хор-30 Удов-25
Кол-во ударов по мешку за 1 мин	Отл-85 Хор-80 Удов-75	Отл-90 Хор-85 Удов-80	Отл-95 Хор-90 Удов-85
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	Отл-80 Хор-75 Удов-70	Отл-90 Хор-85 Удов-75	Отл-100 Хор-95 Удов-85

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

По окончании учебного 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.

Учебный план ДООП «Мир бокса»

№ 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: формирование системы знаний, умений и навыков продуктивной деятельности в области физической культуры через освоение тактических и технических элементов и приемов атакующих действий в боксе.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Стартовый	- обучить требованиям техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при отработке атакующих действий; - дать информацию об истории мирового и российского бокса; - обучить тактическим и практическим навыками атакующих действий одиночными прямыми ударами;	- знание требований техники безопасности; - знание истории мирового и российского бокса; - умение применять тактику ведения атакующего боя одиночными прямыми ударами; - умение выполнять атакующие одиночные прямые удары при ведении боя;	- наличие знаний по технике безопасности; - уровень знаний истории мирового и российского бокса; -уровень отношения к своему совершенствованию; -уровень прочности освоения двигательных умений и навыков.	Наглядный метод: наглядные пособия по выполнению упражнений, демонстрация учебных фильмов, видеозаписей и др. Словесный метод: беседа, рассказ, лекция. Практический метод: учебно-тренировочные занятия. Технологии развивающего обучения. Личностно-ориентированная технология.	Входной контроль: диагностика первоначальной физической подготовки. Формы оценки: тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение. Текущий контроль: диагностика имеющихся знаний и умений. Формы оценки: качество, техника и быстрота выполняемых действий, тестовые задания.
базовый	- обучить правилам соревнований по боксу и методике судейства; - обучить выполнению упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств; - сформировать навык владения тактическими и практическими действиями в процессе атаки одиночными ударами сбоку;	- знать правила соревнований по боксу и методику судейства; - уметь выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств с гантелями и на силовых тренажерах; - знать тактику ведения атакующего боя одиночными ударами сбоку; - уметь выполнять атакующие одиночные удары сбоку при ведении боя	- уровень знаний правил соревнований по боксу и методике судейства; -прочность освоения двигательных умений и навыков; -умение самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовки (составлять план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.). - наличие достижений не ниже районного уровня;	Наглядный метод. Словесный метод. Практический метод. Технологии развивающего обучения. Личностно-ориентированная технология. Педагогика сотрудничества. Адаптивная технология.	Текущий контроль: диагностика имеющихся знаний и умений. Формы оценки: качество, техника и быстрота выполняемых действий, тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение, соревнования.

Углубленны й	- научить владеть тактическими и практическими навыками атакующих действий одиночными ударами снизу; - научить владеть тактическими и практическими навыками атакующих действий двухударными комбинациями.	- знать тактику ведения атакующего боя одиночными ударами снизу; - уметь выполнять атакующие одиночные удары снизу при ведении боя; - знать тактику ведения атакующего боя двухударными комбинациями; - уметь выполнять атакующие двухударные комбинации при ведении боя.	–степень овладения программным материалом: знаниями, -уровень двигательных умений и навыков. - наличие показателей в повышении физической подготовленности, складывающиеся из развития основных двигательных качеств. - наличие достижений областного уровня	Наглядный метод. Словесный метод. Практический метод развивающего обучения. Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне. Личностно-ориентированная технология; Медиативные практики.	Итоговый контроль. Формы оценки: сдача нормативов, тестовые задания, соревнования.
-----------------	--	---	---	--	---

Учебно – тематический план «Атакующие действия в боксе»

№ 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	-	Анкетирование, тестирование, собеседование
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, наблюдение, соревнования
4.	Атакующие действия серийными ударами.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение, соревнования
5.	Контрольные испытания		-	2	Сдача контрольных нормативов, анкетирование, тестовые задания, соревнования
	ИТОГО:	42	8	34	

Содержание программы модуля «Атакующие действия в боксе».

Программа модуля построена по принципу «от простого к сложному» и реализуется на трех уровнях: «Стартовый», «Базовый», «Углубленный», что позволяет организовать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности детей, обеспечить каждому ребенку индивидуальный темп освоения содержания программы.

Уровень «Стартовый» предполагает освоение общих теоретических знаний, общую физическую подготовку и освоение простых атакующих действий одиночными прямыми ударами. Продолжительность отработки одиночных прямых ударов – 5 раундов по 2 минуты.

«Базовый уровень» расширяет объем теоретических знаний, включает в себя общую физическую подготовку и освоение в полном объеме более сложных в исполнении атакующих действий одиночными боковыми ударами. Продолжительность отработки одиночных боковых ударов – 7 раундов по 2 минуты.

«Углубленный уровень» предполагает освоение сложных атакующих действий двухударными комбинациями и продолжительность отработки комбинаций составляет 10 раундов по 2 минуты.

Тема 1. Вводное занятие.

Теоретическая подготовка:

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

Тема 2 . Правила бокса и методики судейства.

Теоретическая подготовка:

- изучение правил бокса и методики судейства.

Тема 3. Атакующие действия одиночными прямыми, боковыми и ударами снизу .

Теоретическая подготовка:

- изучение тактики непрерывного давления в наступательном бою.

Практика :

- отработка боевой стойки при ведении атакующих действий;
- отработка одиночных прямых ударов в голову с шагом вперед;
- отработка одиночных прямых ударов в туловище с шагом вперед;
- отработка повторного прямого удара левой в голову с шагом вперед;
- отработка одиночных боковых ударов в голову с шагом вперед;
- отработка одиночных боковых ударов в туловище с шагом вперед;
- отработка одиночных ударов снизу в голову с шагом вперед;
- отработка одиночных ударов снизу в туловище с шагом вперед.

Тема 4. Атакующие действия серийными ударами.

Теоретическая подготовка:

- изучение тактики эпизодических атак в наступательном бою.

Практика:

- отработка двухударных комбинаций прямых ударов в голову с шагом вперед;
- отработка двухударных комбинаций прямых ударов в туловище с шагом вперед;
- отработка двухударных комбинаций боковых ударов в голову и туловище с шагом вперед;
- отработка двухударных комбинаций ударов снизу в голову с шагом вперед;
- отработка двухударных комбинаций ударов снизу в туловище с шагом вперед.

Тема 5. Контрольные испытания .

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.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
ознакомительный	- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при отработке защитных действий; - изучить методику прохождения врачебного контроля и самоконтроля; - научить владеть тактическими и практическими навыками защитных действий при ведении боя на дальней дистанции.	- знать требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при отработке защитных действий; - знать методику прохождения врачебного контроля и самоконтроля; - знать тактику применения защитных действий на дальней дистанции; - уметь выполнять защитные действия подставкой на дальней дистанции	-уровень отношения к своему совершенствованию; -знание основных положений теории физической культуры; -прочность освоения двигательных умений и навыков	Наглядный метод: наглядные пособия по выполнению упражнений, демонстрация учебных фильмов, видеозаписей и др. Словесный метод: беседа, рассказ, лекция. Практический метод: учебно-тренировочные занятия. Технологии развивающего обучения. Личностно-ориентированная технология.	Входной контроль: диагностика первоначальной физической подготовки. Формы оценки: тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение. Текущий контроль: диагностика имеющихся знаний и умений. Формы оценки: качество, техника и быстрота выполняемых действий, тестовые задания.
базовый	-изучить необходимую документацию для участия в соревнованиях; - научить владеть тактическими и практическими навыками защитных действий при ведении боя на средней дистанции.	- знать перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях; - знать тактику ведения оборонительного боя на средней дистанции; - уметь выполнять защитные действия уходом и уклоном на средней дистанции	-прочность освоения двигательных умений и навыков; -умение самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).	Наглядный метод: методически правильный показ педагогом отдельного движения и упражнения в целом. Словесный метод: тестирование, анализ элементов упражнений и технических приемов. Практический метод: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Технологии развивающего обучения. Личностно-ориентированная технология. Педагогика сотрудничества. Адаптивная технология.	Текущий контроль: диагностика имеющихся знаний и умений. Формы оценки: качество, техника и быстрота выполняемых действий, тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение.
углубленный	- научить выполнять	- уметь выполнять упражнения на	—степень овладения программным	Наглядный метод: демонстрация	Итоговый контроль. Формы

	упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств; - научить владеть тактическими и практическими навыками защитных действий при ведении боя на ближней дистанции.	развитие силовых и скоростно-силовых качеств со штангой; - знать тактику ведения оборонительного боя на ближней дистанции; - уметь выполнять защитные действия отбивом и нырком на ближней дистанции	материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками. -сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.	учебных фильмов, видеозаписей и др. Словесный метод: беседа, рассказ, анализ элементов упражнений и технических приемов. Практический метод: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Технологии развивающего обучения. Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне. Личностно-ориентированная технология.	оценки: сдача нормативов по ОФП и СФП, тестовые задания, соревнования.
--	--	--	--	---	--

Учебно – тематический план «Защитные действия в боксе»

№ 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	-	Анкетирование, тестирование, собеседование
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, наблюдение, соревнования
4.	Защитные действия на средней и ближней дистанции.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение, соревнования
5.	Контрольные испытания	2	-	2	Сдача контрольных нормативов, анкетирование,

					тестовые задания, соревнования
	ИТОГО:	42	8	34	

Содержание программы модуля «Защитные действия в боксе».

Программа модуля предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся защитных действий.

Уровень «Стартовый» предполагает освоение общих теоретических знаний, общую физическую подготовку и освоение простого защитного действия подставкой. Продолжительность отработки защитного действия подставкой – 5 раундов по 2 минуты.

«Базовый уровень» расширяет объем теоретических знаний, включает в себя общую физическую подготовку и освоение в полном объеме более сложных в исполнении защитных действий уходом и уклоном. Продолжительность отработки защитных действий уходом и уклоном – 7 раундов по 2 минуты.

«Углубленный уровень» предполагает освоение сложных защитных действий отбивом и нырком на ближней дистанции и продолжительность отработки составляет 10 раундов по 2 минуты.

Тема 1. Вводное занятие.

Теоретическая подготовка:

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

Тема 2. Документация для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.

Теоретическая подготовка:

- перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.

Тема 3. Защитные действия на дальней дистанции.

Теоретическая подготовка:

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

Практика:

- отработка боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого предплечья;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого предплечья;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой левой ладони;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого плеча;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого плеча;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте правой руки;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте левой руки.

Тема 4. Защитные действия на средней и ближней дистанциях.

Теоретическая подготовка:

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

Практика:

- отработка техники выполнения защитных действий уходом назад;
- отработка техники выполнения защитных действий уходом вправо;
- отработка техники выполнения защитных действий уходом влево;
- отработка техники выполнения защитных действий уклоном влево;
- отработка техники выполнения защитных действий уклоном вправо;
- отработка техники выполнения защитных действий отбивом правой рукой внутрь;
- отработка техники выполнения защитных действий отбивом левой рукой внутрь;
- отработка техники выполнения защитных действий нырком влево;
- отработка техники выполнения защитных действий нырком вправо.

Тема 5. Контрольные испытания.

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.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
стартовый	- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при отработке контратакующих действий; - обучить методике психологической подготовки; - научить владеть тактическими и практическими навыками контратакующих действий на дальней дистанции	- знание требований техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях; - знание методики отработки настойчивости и самообладания; - знание тактики ведения контратакующего боя на дальней дистанции; - умение выполнять контратакующие действия после защиты подставкой плеча и правой ладони.	-уровень позитивного отношения к своему совершенствованию; -уровень знаний основных положений теории физической культуры; -уровень освоения двигательных умений и навыков -уровень тактической и технической подготовки.	Наглядный метод: наглядные пособия по выполнению упражнений, демонстрация учебных фильмов, видеозаписей и др. Словесный метод: беседа, рассказ, лекция. Практический метод: учебно-тренировочные занятия. Технологии развивающего обучения. Личностно-ориентированная технология.	Входной контроль: диагностика первоначальной физической подготовки. Формы оценки: тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение. Текущий контроль: диагностика имеющихся знаний и умений. Формы оценки: качество, техника и быстрота выполняемых действий, тестовые задания.
базовый	- изучить модель подготовки к главным соревнованиям года; - научить владеть тактическими и практическими навыками контратакующих действий на средней дистанции.	- знание основных периодов подготовки к соревнованиям; - знание тактики ведения контратакующего боя на средней дистанции; - умение выполнять контратакующие действия после защиты уходом назад, влево и вправо.	- уровень освоения двигательных умений и навыков; - уровень самостоятельности в решении некоторых вопросов своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).	Наглядный метод: методически правильный показ педагогом отдельного движения и упражнения в целом. Словесный метод: тестирование, анализ элементов упражнений и технических приемов. Практический метод: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Технологии развивающего обучения. Личностно-ориентированная технология.	Текущий контроль: диагностика имеющихся знаний и умений. Формы оценки: качество, техника и быстрота выполняемых действий, тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение.

				Педагогика сотрудничества. Адаптивная технология.	
углубленны й	- научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств; - научить владеть тактическими и практическими навыками контратакующих действий на ближней дистанции	- уметь выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств с утяжелителями и резиновыми экспандерами; - знать тактику ведения контратакующего боя на ближней дистанции; - уметь выполнять контратакующие действия после защиты нырком	-степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками. -повышение уровня физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.	Наглядный метод: демонстрация учебных фильмов, видеозаписей и др. Словесный метод: беседа, рассказ, анализ элементов упражнений и технических приемов. Практический метод: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Технологии развивающего обучения. Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне. Личностно-ориентированная технология.	Итоговый контроль. Формы оценки: сдача нормативов, тестовые задания, соревнования.

Учебно – тематический план «Контратакующие действия в боксе»

№ 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	-	Анкетирование, тестирование, собеседование
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, наблюдение, соревнования
4.	Контратакующие действия на средней и ближней дистанциях.	24	4	20	Текущий контроль умений и

					навыков, наблюдение, соревнования
5.	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	-	2	Сдача контрольных нормативов, анкетирование, тестовые задания, соревнования
	ИТОГО:	56	14	42	

Содержание программы модуля «Контратакующие действия в боксе».

Программа модуля предусматривает выполнение постепенно усложняющихся контратакующих действий.

Уровень «Стартовый» предполагает освоение общих теоретических знаний, общую физическую подготовку и освоение простого контратакующего действия после защиты подставкой. Продолжительность отработки контратакующего действия – 5 раундов по 2 минуты.

«Базовый уровень» расширяет объем теоретических знаний, включает в себя общую физическую подготовку и освоение в полном объеме более сложного в исполнении контратакующего действия после защиты уходом. Продолжительность отработки контратакующего действия – 7 раундов по 2 минуты.

«Углубленный уровень» предполагает освоение сложных контратакующих действий после защиты нырком на ближней дистанции и продолжительность отработки составляет 10 раундов по 2 минуты.

Тема 1. Вводное занятие.

Теоретическая подготовка:

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

Тема 2. Модель подготовки к главным соревнованиям года.

Теоретическая подготовка:

- основные периоды подготовки к соревнованиям.

Тема 3. Контратакующие действия на дальней дистанции.

Теоретическая подготовка

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

Практика:

- отработка боевой стойки на дальней дистанции;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой правой ладони;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой левой ладони;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левой ладони;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой правой ладони;
- отработка трехударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левой ладони;

- отработка трехударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой правой ладони;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой правого плеча;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой левого плеча;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левого плеча;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой правого плеча;
- отработка трехударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левого плеча.

Тема 4. Контратакующие действия на средней и ближней дистанциях.

Теоретическая подготовка:

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

Практика:

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

Тема 5. Итоговое занятие. Контрольные испытания.

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

- лично-ориентированное 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. Сапунова.	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 воспитание и здоровьесбережение	Беседа по технике безопасности на занятиях и вне занятий.	1 сентября, 9 января	Фото и видеоотчет, и 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	Участие в празднике, посвященном Дню	9 августа	Показательные выступления и заметка

	коллектива	физкультурника.		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.

Форма диагностики: наблюдение, анкетирование.

Методическое обеспечение программы

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

Стартовый	Базовый	Углубленный
словесный метод	метод разучивания движения, непрерывный метод	метод освоения движения, интервальный метод
наглядный метод	методы ориентирования	метод развития самостоятельности
практический метод	методы контроля и самоконтроля	соревновательный метод
игровой метод		метод наставничества
		метод работы по индивидуальному маршруту образовательному маршруту

Специфика учебной деятельности:

Уровни	Специфика учебной деятельности
Стартовый	Владение навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией. Выполнение должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств и совершенствованию техники выполнения двигательных действий. Осуществление соревновательной деятельности на соответствующем качественном уровне на уровне учреждения.
Базовый	Демонстрация положительных результатов выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности. Активное участие в досуговых мероприятиях на уровне СП ЦДТ. Осуществление соревновательной деятельности на соответствующем качественном уровне на уровне муниципалитета.
Углубленный	Владение навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности. Выполнение тренерских установок и заданий в условиях соревновательной деятельности должным образом. Наставничество при работе с обучающимися ознакомительного уровня. Активное участие в социально-значимой деятельности на районном уровне. Осуществление соревновательной деятельности на соответствующем

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.

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.

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. Атилов А.А. Азбука бокса. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.
2. Атилов А.А. Бокс за 12 недель. - Ростов н/Д: Феникс, 2007.
3. Бокс: история его развития и зарождение в России. – М., АСТ, Астрель, Олимп, 2008
4. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. – М., Физическая культура, 2006
5. Ковтик А.Н. Бокс. Уроки для начинающих.- СПб, Питер, 2010
6. Макаренко Е.М. Тактическая подготовка боксера контратакующего стиля.- Екатеринбург, УГЛТУ, 2013
7. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров. – Волгоград, ВГПУ «Перемена», 2011
8. Пашинцев В.Г. Методика увеличения силы удара. – М., Олимпийская литература, 2011
9. Перельман М.И. Воспитание боксера новичка.- М., Советский спорт, 2007
10. Развитие специальной выносливости боксеров. - М., МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2007
11. Федченко В.А. Защита боксера.- СПб., БалГТУ, 2009
12. Чудинов В.А. Физическое воспитание начинающего боксера. – М., ТВТ Дивизион, 2013
13. Щитов В.И. Бокс для начинающих. – Ростов н/Д, Феникс, 2007

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>
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
6. <http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html>

Приложение

Календарный учебный график программы «Мир бокса»

№ 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	16.35-18.05	2	Вводное занятие. История мирового и российского бокса. Требования техники безопасности.	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос
2	03.09.2025	16.35-17.45	1,5	Отработка боевой стойки при атакующих действиях.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	08.09.2025	16.35-18.05	2	Теоретическая подготовка. Изучение правил бокса и методики судейства.	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос
4	10.09.2025	16.35-17.45	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	15.09.2025	16.35-18.05	2	Теоретическая подготовка. Изучение тактики непрерывного давления в наступательном бою.	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос
6	17.09.2025	16.35-17.45	1,5	Отработка одиночного	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль

				прямого удара левой и одиночного прямого удара правой рукой в туловище с шагом вперед.			умений и навыков, наблюдение
7	22.09.2025	16.35-18.05	2	Отработка повторного прямого удара левой в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	24.09.2025	16.35-17.45	1,5	Отработка одиночного бокового удара левой и одиночного бокового удара правой рукой в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	01.10.2025	16.35-18.05	2	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
10	06.10.2025	16.35-17.45	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
11	08.10.2025	16.35-18.05	2	Отработка одиночных ударов снизу в голову с шагом вперед	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	13.10.2025	16.35-17.45	1,5	Отработка одиночных ударов снизу в туловище с шагом вперед	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	20.10.2025	16.35-18.05	2	Теоретическая подготовка. Изучение тактики эпизодических атак в наступательном бою.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
14	22.10.2025	16.35-17.45	1,5	Отработка комбинации	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль

				прямых ударов левый-правый в голову с шагом вперед.			умений и навыков, наблюдение
15	27.10.2025	16.35-18.05	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	16.35-17.45	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	16.35-18.05	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	16.35-17.45	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	16.35-18.05	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	16.35-17.45	1,5	Отработка комбинации ударов снизу левый-правый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	19.11.2025	16.35-18.05	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	16.35-17.45	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	16.35-18.05	2	Отработка комбинации ударов снизу правый - левый в туловище с	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков,

				шагом вперед.			наблюдение
24	01.12.2025	16.35-17.45	1,5	Итоговое занятие.	Контроль ые испытания	26 каб.	Сдача контрольн ых нормативов
Модуль «Защитные действия в боксе».							
1	03.12.2025	16.35-18.05	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Этапы прохождения медицинского контроля и самоконтроля.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
2	08.12.2025	16.35-17.45	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	16.35-18.05	2	Теоретическая подготовка. Перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
4	15.12.2025	16.35-17.45	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	17.12.2025	16.35-18.05	2	Теоретическая подготовка. Особенности боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
6	22.12.2025	16.35-17.45	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого предплечья.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	24.12.2025	16.35-18.05	2	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого предплечья.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

8	05.01.2026	16.35-17.45	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	07.01.2026	16.35-18.05	2	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	12.01.2026	16.35-17.45	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого плеча.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	14.01.2026	16.35-18.05	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	16.35-17.45	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	16.35-18.05	2	Теоретическая подготовка. Основные виды защитных действий при ведении боя на ближней и средней дистанциях.	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос
14	26.01.2026	16.35-17.45	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий уходом назад.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	28.01.2026	16.35-18.05	2	Отработка техники выполнения защитных действий уходом вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	02.02.2026	16.35-17.45	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий уходом влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	04.02.2026	16.35-18.05	2	Отработка техники выполнения защитного действия уклоном	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков,

				влево.			наблюдение
18	09.02.2026	16.35-17.45	1,5	Отработка техники выполнения защитного действия уклоном вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	11.02.2026	16.35-18.05	2	Отработка техники выполнения защитных действий отбивом правой рукой внутрь.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	16.02.2026	16.35-17.45	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий отбивом левой рукой внутрь.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	18.02.2026	16.35-18.05	2	Отработка техники выполнения защитных действий нырком влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	23.02.2026	16.35-17.45	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий нырком вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	25.02.2026	16.35-18.05	2	Отработка техники выполнения защитных действий уклоном влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	02.03.2026	16.35-17.45	1,5	Итоговое занятие.	Контрольные испытания.	26 каб.	Сдача контрольных нормативов

Модуль «Контратакующие действия в боксе»

1	04.03.2026	16.35-18.05	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Приемы отработки настойчивости, целеустремленности и самообладания.	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос
2	09.03.2026	16.35-17.45	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	16.35-18.05	2	Теоретическая подготовка.	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос

				Модель подготовки к главным соревнованиям года.			
4	16.03.2026	16.35-17.45	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	16.35-18.05	2	Теоретическая подготовка. Особенности боевой стойки при ведении контратакующего боя на дальней дистанции.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
6	23.03.2026	16.35-17.45	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	16.35-18.05	2	Теоретическая подготовка. Тактические особенности боя на дальней дистанции.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
8	01.04.2026	16.35-17.45	1,5	Отработка двухударной комбинации прямых ударов левой -правой в голову после защиты подставкой левой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	06.04.2026	16.35-18.05	2	Теоретическая подготовка. Основы тактической подготовки: финт, обманное движение, опережение.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
10	08.04.2026	16.35-17.45	1,5	Отработка двухударной комбинации прямых ударов	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков,

				правой -левой в голову после защиты подставкой правой ладони.			наблюдение
11	13.04.2026	16.35-18.05	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	16.35-17.45	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	16.35-18.05	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	16.35-17.45	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	16.35-18.05	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	16.35-17.45	1,5	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты подставкой	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				левого плеча.			
17	06.05.2026	16.35-18.05	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	16.35-17.45	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	16.35-18.05	2	Теоретическая подготовка. Основные виды контратакующих действий при ведении боя на средней и ближней дистанциях.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
20	18.05.2026	16.35-17.45	1,5	Отработка боевой стойки на средней и ближней дистанциях.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	20.05.2026	16.35-18.05	2	Теоретическая подготовка. Тактика ведения контратакующего боя на средней и ближней дистанциях	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
22	25.05.2026	16.35-17.45	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	16.35-18.05	2	Отработка контратакующего одиночного прямого удара правой в голову после защиты	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				уходом вправо.			
24	01.06.2026	16.35-17.45	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	16.35-18.05	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	16.35-17.45	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	16.35-18.05	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	16.35-17.45	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	16.35-18.05	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	16.35-17.45	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	16.35-18.05	2	Отработка двухударной комбинации ударов снизу правой - левой в голову после защиты нырком.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	29.06.2026	16.35-17.45	1,5	Итоговое занятие.	Контрольные испытания.	26 каб.	Сдача контрольных нормативов