

Управление образования администрации Новооскольского муниципального округа
Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Новооскольская детско-юношеская спортивная школа
имени Александра Ефимовича Щербака»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2025 г
протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО «Новооскольская
ДЮСШ им. А.Е. Щербака»
_____ В.А.Белов
Приказ № 422 от 29.08.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта «БОКС»
для спортивно - оздоровительной группы
второго года обучения

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Количество часов в неделю: 6
Всего: 312 час.

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Бусловский Владимир Иванович

г. Новый Оскол
2025г

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Бокс» (далее – Программа) для учащихся групп без уровня сложности разработана в соответствии с образовательной программой МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака» и требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г № 816);

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- локальные нормативные акты МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака».

Цель программы: повышение двигательной активности детей школьного возраста, развитие их физических способностей средствами вида спорта бокс, формирование всесторонне развитой личности.

Задачи программы:

- обучение основам техники бокса, развитие двигательных и координационных способностей;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление, развитие и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта;
- организация досуга.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

Основопологающие принципы программы:

Комплексность – для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Характеристика вида спорта.

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Бокс (от англ. *box* — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский 4 бокс. Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке- помосте. Общие размеры площадки 8x8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с популярностью вида спорта в нашей стране. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям боксом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Срок освоения программы – 1 года. Продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 39 учебных недель, 234 часа в год, 6 часов в неделю. Учебный год по программе длится с сентября по май.

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков с 7 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и проявляющих интерес к занятиям боксом. Содержание занятий строится с учётом возрастных и психологических особенностей детей.

Периодичность занятий – 3 занятия по 2 академических часа в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего оборудования и спортивного инвентаря.

Требования к отбору для зачисления на обучение не предъявляются.

2. Учебный план

Учебный план на 39 недель тренировочных занятий 2 год обучения

1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Практические занятия:	
2.1	Общая физическая подготовка	40
2.2	Специальная физическая подготовка	16
2.3	Техническая подготовка	116
2.4	Технико-тактическая подготовка	44
2.5	Соревнования	8
2.6	Промежуточная аттестация	2
	Всего часов в неделю	6
	Итого:	234

Календарный учебный график 2 год обучения

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
1. Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8
2. Общефизическая подготовка	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40
3. Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16
4. Техническая подготовка	15	13	11	15	12	11	15	12	12	116
5. Технико-тактическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	4	6	44
6. Соревнования		2	2		2			2		8
7. Промежуточная аттестация									2	2
Всего:	26	28	24	28	26	24	26	26	26	234

Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий на 2025/2026 учебный год

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник
СОГ-2	понедельник	бокс	15.00-15.45; 15.55 -16.40	Зал бокса	Бусловский В.И.
	среда	бокс	15.00-15.45; 15.55 -16.40	Зал бокса	Бусловский В.И.
	пятница	бокс	15.00-15.45; 15.55 -16.40	Зал бокса	Бусловский В.И.

3. Методическая часть программы

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала учащиеся осваивают на практических занятиях.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Средствами ОФП в боксе являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную.

Второй год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура – составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм подростка, физическое, функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Техника безопасности на занятиях боксом.

Основные правила закаливания.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Соревнования по боксу, проводимые в России. Достижения юных боксеров.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног.

Широко используются упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами.

Применяются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности).

Специальная физическая подготовка

Совершенствование специальных и специально-вспомогательных упражнений: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах,

упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову.

Техническая подготовка.

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и туловище.

Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях

Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

Совершенствование коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и изучение дальней дистанций в условных и вольных боях. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Воспитательная работа

Воспитательная работа определяется запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума.

Цели воспитательной работы:

1. Подготовка учащегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Основные направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- трудовое и эстетическое воспитание;
- безопасность жизнедеятельности;
- работа с одарёнными детьми;
- работа с детьми «группы риска»;
- работа с родителями;
- спортивно-массовые мероприятия.

Гражданско-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель гражданско-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих основ личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе гражданско-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах

Гражданско-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Духовно-нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Нравственность и духовность как стержневые качества человека

требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Правовое и спортивно-этическое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Освоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Трудовое воспитание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Это и подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д., участие в субботниках.

Работа с родителями. Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Спортивно-массовые мероприятия. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности

для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера.

Для оценки результатов воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Духовно-нравственное	<p>1. Беседа «Боксеры Белгородчины»</p> <p>2. Беседа «Моральный кодекс спортсмена»</p> <p>3. Беседа с детьми по профилактике беспризорности.</p> <p>4. Однодневный поход.</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Январь</p> <p>Октябрь</p>	<p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p>
2	Гражданско-патриотическое	<p>1. Посещение исторических и памятных мест Белгородчины (во время выезда на соревнования)</p> <p>2. Участие в городских турнирах и мероприятиях, посвященных Дню народного единства.</p> <p>3. Участие в мероприятиях, посвящённых Дню защитника Отечества.</p> <p>4. Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию Дня Победы.</p> <p>5. Участие в мероприятиях, посвященных Дню России.</p> <p>6. Участие в мероприятиях,</p>	<p>в течение года</p> <p>ноябрь</p> <p>февраль</p> <p>май</p> <p>июнь</p> <p>июль</p>	<p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p>

		посвящённых Дню города		Бусловский В.И.
3	Трудовое	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	в течение года	Бусловский В.И.
4	Эстетическое	1.Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований 2.Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» 3.Просмотр документальных и художественных фильмов об известных спортсменах-боксёрах 4. Помощь в оформлении информационных стендов и наглядной агитации	в течение года апрель март сентябрь	Бусловский В.И. Бусловский В.И. Бусловский В.И. Бусловский В.И.
5	Безопасность жизнедеятельности	1.Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке» 2.Беседа по правилам безопасного поведения учащихся на дорогах и на транспорте «Дорога в ДЮСШ и домой» 3. Беседа «Правила поведения учащихся во время проведения соревнований» 4. Беседа «Опасность	сентябрь сентябрь октябрь	Бусловский В.И. Бусловский В.И. Бусловский

		<p>пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»</p> <p>5.Беседа по правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время. Меры предосторожности и правила поведения на льду.</p>	<p>декабрь</p> <p>январь</p>	<p>В.И. Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p>
5	Работа с одарёнными детьми	<p>1.Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня</p> <p>2.Участие обучающихся в соревнованиях, согласно календаря соревнований</p>	<p>в течение года</p> <p>в течение года</p>	<p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p>
6	Работа с родителями	<p>1.Проведение родительского собрания</p> <p>2.Индивидуальные беседы с родителями.</p>	<p>Сентябрь, июнь</p> <p>по мере необходимости</p>	<p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p>
7	Спортивно-массовые мероприятия	<p>1. Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.</p> <p>2. Культурно - досуговые мероприятия в группах.</p> <p>3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период осенних каникул</p>	<p>в течение года</p> <p>в течение года</p> <p>в течение года</p>	<p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И., администрация</p> <p>Бусловский В.И.,</p>

		(по отдельно составленному плану)		администраци я
		4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период зимних каникул (по отдельно составленному плану)	в течение года	Бусловский В.И., администраци я
		5. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период весенних каникул (по отдельно составленному плану)	в течение года	Бусловский В.И., администраци я

4. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость группы, количество часов и занятий в неделю представлены в таблице.

Продолжительность обучения	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы (человек)	Число и продолжительность тренировочных занятий в день
2 год обучения	234	6	3	7	25-30	2 по 45 мин.

Формы обучения по образовательной программе - очная; с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (в случае необходимости перехода на дистанционное обучение)

Во время дистанционного обучения теоретические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа учащихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- контрольные испытания.

Рекомендации по проведению учебных занятий

Организационно-методические указания

Эффективность тренировочных занятий в боксе зависит успешного обучения технике выполнения удара, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

Преимущественно техническая и тактическая направленность учебных занятий

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. В подготовке боксёра основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения удара в сочетании с повышением

тактического мастерства. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности

Владение техникой выполнения удара и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Создание резервных функциональных возможностей боксеров для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить боксера к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения удара, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе содаренным спортсменам на ранних этапах.

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние.

Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки

На различных возрастных этапах подготовки боксеров по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности

спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом контроле за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

При проведении занятий по боксу, спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Средства обучения

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 150 кг)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	10
3.	Груша боксерская набивная	штук	1
4.	Груша боксерская пневматическая	штук	1
5.	Зеркало (0,6 х 2 м)	комплект	6
6.	Лапа боксерская	пар	2
7.	Мат гимнастический	штук	4
8.	Мешок боксерский	штук	6
9.	Мяч теннисный	штук	2
10.	Мяч футбольный	штук	1
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Ринг боксерский (5 х 5м) на помосте (6 х 6 м)	комплект	1
14.	Секундомер	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	2

17.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
18.	Стенд информационный	штук	1
19.	Стенка гимнастическая	штук	2
20.	Таймер спортивный	штук	1
21.	Штанга тренировочная	комплект	1

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, тренажёрный зал, оборудование для ринга.

5. Планируемые результаты освоения образовательной программы

По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны:

- уверенно пользоваться всеми техническими приёмами на дальней дистанции боя;
- хорошо владеть одиночными короткими ударами (прямыми, боковыми, снизу);
- изучить двух ударные комбинации из коротких ударов и защиты от них;
- уметь вести бой на средней дистанции;
- иметь представление о ведении боя на ближней дистанции;
- знать классификацию основных технических средств бокса – ударов, защит, передвижений;
- знать краткие сведения о строении организма человека, правила оказания первой медицинской помощи;
- знать правила соревнований по боксу.

6. Система оценки результатов освоения образовательной программы

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

В ходе освоения программы, предусмотрены следующие виды контроля учащихся:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительную общеразвивающую программу, в рамках одного или нескольких тренировочных занятий в течение года. Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными формами текущего контроля могут быть:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные нормативы по физической подготовке.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий год обучения. Аттестация проводится в рамках годового учебно-тематического плана дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта и согласно расписанию занятий. Аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта.

Оценочные материалы реализации образовательной программы

Виды тестов	Балл	Возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м (сек.)	5	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.6
	4	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8
	3	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9
Бег 1000 м (сек.)	5	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50
	4	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20
	3	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00
Прыжок в длину с места (см)	5	160	170	170	180	190	200	200
	4	150	160	165	170	180	190	190
	3	140	150	160	160	170	180	180
Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	10	11
	4	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	4	5	6	6	7	7
Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	5 м	(для всех возрастных групп) не менее (м)						

Тест освоения теоретической части образовательной программы

1. Может ли поединок в боксе закончиться вничью?
 - а) да
 - б) нет
 - в) не знаю

2. Что должен делать боксер по команде «Брейк»?
 - а) шаг назад
 - б) шаг вперед
 - в) шаг в сторону

3. Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?
 - а) из 2 раундов
 - б) из 3 раундов
 - в) из 5 раундов

4. Какова продолжительность одного раунда в боксе у средних юношей?
 - а) 3 минуты
 - б) 2,5 минуты
 - в) 1, 5 минуты

5. Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?
 - а) нет
 - б) да
 - в) скоро будет включен

6. По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?
 - а) удар гонга
 - б) команда рефери
 - в) взмах рукой

7. Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?
 - а) боковой судья
 - б) секундант
 - в) рефери

8. Можно ли продолжать начатую серию ударов после команды «стоп»?
 - а) можно
 - б) нельзя
 - в) на усмотрение рефери

9. Кто в ринг заходит первым?
- а) боксер синего угла
 - б) боксер красного угла
 - в) рефери
10. Что означает выкинутое полотенце в ринг?
- а) протест
 - б) отказ от боя
 - в) окончание раунда
11. Какого веса перчатки в любительском боксе?
- а) 10
 - б) 8
 - в) 14
12. Как называется удар снизу?
- а) апперкот
 - б) хук
 - в) джеб
13. Как называется удар прямой?
- а) джеб
 - б) апперкот
 - в) хук
14. Как называется удар сбоку?
- а) джеб
 - б) апперкот
 - в) хук
15. На какой дистанции ведется ближний бой?
- а) на дальней
 - б) на ближней
 - в) на средней

7. Перечень информационного обеспечения

1. Правила вида спорта «Бокс» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2017 г. №1018).

2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.

3. Выносливость у спортсменов. - М., «НИИ физкультуры», 1992.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.

4. Педагогическое мастерство тренеров - М., «Просвещение»,1999.
Романов В. Подготовка боксеров-юношей. – М.,1999.г.
5. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастерства. - Ростов н/Д: «Феникс»,2003.
6. Блеер А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник/ А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тьштер.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 464 с.
- 7.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН,2001.
8. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров.- М.: ИНСАН,2009.
9. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 240с.
- 10.ЛихачёвА.Г.,МалозёмовО. Ю.,БубенцовЮ. М. Тактико-техническое совершенствование боксёра. Методическиерекомендацииидлястудентов.

Интернет-ресурсы

1. www.boxing.ru
2. www.allboxing.ru
3. www.boxing-fbr.ru
4. <http://uroki-online.com/sport/boxing/341-video-obuchenie-boksu-smotret-onlayn.html>