

Управление образования городского округа Первоуральск  
Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр развития детей и молодежи

Принята на заседании  
методического совета  
ПМАОУ ДО ЦРДМ  
Протокол № 6 от 22.04.2022 г.



А.В. Евдокимова  
Приказ № 22/04 от 22.04.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

### **Секция бокса «Соратник»**

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Галимьянов Радиф Талгатович,  
педагог дополнительного образования

## Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

–Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "армрестлинг" от 30 июня 2021 г. N 497 Минспорта России;

–Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

–Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30.09.2020;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

–Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 г. № 11);

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

–Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

–Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

–Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

–Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;

–Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.12.2021 г. № 1245-Д "О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики СО от 26.06.2019 №70-Д "Об утверждении методических рекомендаций по подготовке правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";

–Приказ от 26.02.2021 г. № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему

персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году» (вместе с методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

–Устав Первоуральского муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центр развития детей и молодежи.

***Направленность (профиль) Программы*** - физкультурно-спортивная

***Уровень Программы***

- Базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

***Актуальность Программы*** состоит в том, чтобы отвечать потребностям современных детей и их родителей в движении, быть ориентированной на эффективное решение проблем гиподинамии и соответствовать социальному заказу общества.

Основной целью обучения детей является выявление и максимальное развитие заложенных природой способностей к определённым видам спорта, соответствующих склонностям и интересам личности ребёнка.

Программа, несомненно, является актуальной в силу того, что современное общество малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Большинство занятий дополнительного образования, проводимых в школе, относятся к программам культурологической, научно-технической или художественной направленности. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция. Таким образом, программа является педагогически- целесообразной.

***Педагогическая целесообразность*** подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания и их обеспечения

***Отличительные особенности Программы.***

Данная программа физкультурно-спортивной направленности предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях, игры и силовые упражнения

Отличительной особенностью программы является применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

***Основной принцип секции по боксу*** — выполнение программных требований по физической, тактической и теоретической подготовке, выражаемых в количественных (часы) и качественных характеристиках.

Для этого важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в

подготовительных и подводящих упражнениях технической и тактической подготовки. На втором и третьем году обучения происходит логическое продолжение изучения технического и тактического арсенала, а также физической подготовленности воспитанников, вводятся соревновательные моменты.

**Адресат Программы** – обучающиеся 7-9 лет, принятые в объединение без специального отбора, не имеющие противопоказания по здоровью. Состав групп – разновозрастной, разнополый.

Ожидаемое минимальное число детей, обучающиеся в одной группе - 15 человек; ожидаемое максимальное число детей, обучающиеся в одной группе – 20 человек.

Программа разработана для детей, увлекающихся спортом, в том числе для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Данная программа позволит:

- организовать досуг ребёнка, чтобы в свободное от уроков время он не был предоставлен сам себе и улице;
- вовлечь в коллективную деятельность, помочь в приобретении новых друзей, нового круга общения;
- повысить самооценку, помочь приобрести положительный опыт жизнедеятельности.

Все это способствует социализации ребенка в обществе, выявлению скрытых ресурсов развития личности ребенка.

В основу развития и воспитания личности для детей, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации, положены следующие **принципы**:

- гуманизма, т.е. готовность прийти на помощь ребёнку, способствовать его социальному благополучию, формировать у ребёнка способность общаться с людьми на основе взаимного уважения, принятия, доверия;
- индивидуальный подход, т.е. учёт социальных, психологических характеристик ребёнка; стимулирование ребёнка к саморазвитию;
- формирование воспитывающей среды, позволяющей гармонизировать отношение детей и подростков со своим ближайшим окружением.

#### ***Объем, срок освоения Программы и режим занятий.***

Количество занятий в неделю и их продолжительность по нагрузкам определяется в соответствии с СанПиН.

Данная программа рассчитана на три года обучения для детей возраста 7-9 лет.

В течение учебного года распределение учебной нагрузки может быть представлено следующим образом:

6 часов в неделю x 36 недель = 216 часов.

4 часа в неделю x 36 недель = 144 часа

Один академический час занятия в группе равен 45 минутам астрономического времени.

Продолжительность в день – 2-3 академических часа. После каждого часа занятий устанавливается перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной

деятельности составляет не более 30 минут.

***Принцип разноуровневости Программы:***

- Предоставление обучающимся возможности занятий независимо от способностей, уровня общего развития и спортивной подготовленности;
- Добровольный выбор каждым обучающимся уровня усвоения учебного материала;
- Ребенок может заниматься, по своему желанию, на ознакомительном уровне до 3-х лет. (без претензий на профессиональный рост)
- Главный акцент в обучении делается на самостоятельную работу в индивидуальном темпе в сочетании с приемами взаимообучения и взаимопроверки.

**1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель:** повышение уровня физического развития обучающихся, подготовка спортивного резерва.

**Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:**

**1) Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

**2) Развивающие:**

- гармоничное физическое развитие учащихся;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья учащихся.

**3) Воспитательные:**

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Задачей педагога является создание благоприятных условий для организации досуга деятельности детей, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации, развития их внутреннего потенциала на основе включения в разнообразную, общественно значимую и лично привлекательную деятельность, содержательного общения и межличностных отношений в разновозрастном коллективе.

### 1.3. Содержание Программы

Содержание Программы представлено тремя *модулями*:  
1-ый год обучения; 2-ой год обучения, 3-ий год обучения.

#### Учебно-тематический план и содержание занятий МОДУЛЯ 1

##### Учебно-тематический план

тема	Кол-во часов		
	ВСЕГО	теория	практика
<b>Техника безопасности работы в зале</b>	<b>2</b>		
Вводное занятие, правила т/б на занятиях в спортивном зале	2	2	
<b>Физиологические основы бокса</b>	<b>6</b>		
Гигиена боксера, закаливание	2	2	
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	4	1	3
<b>Тактика бокса</b>	<b>22</b>		
Тактические действия	4	1	3
Маневренные действия	4	1	3
Наступательные действия	4	1	3
Оборонительные действия	4	1	3
Манера ведения боя и способы противодействия	6	2	4
<b>Специальные упражнения</b>	<b>36</b>		
Наступательная позиция ближнего боя	6	2	4
Боковой удар левой в голову и защита от него	6	2	4
Удар снизу правой в туловище	6	2	4
Удар левой в туловище	6	2	4
Защита подставкой тыльной стороны перчатки	6	2	4
Защита приседанием	6	2	4
<b>Техника бокса</b>	<b>30</b>		
Техника нападения. Стойки и перемещения	2	1	1
Техника обороны. Стойки и перемещения	2	1	1
Боевые дистанции, позиции	2	1	1
Одиночные удары из фронтальной стойки	4	1	3
Двойные прямые удары	4	1	3
Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	4	1	3
3 прямых удара из боевой стойки (правой-левой-правой)	4	1	3
3 прямых удара из боевой стойки (левой-левой-правой)	4	1	3
Защиты туловища, защиты руками, ногами.	4	1	3
<b>Физические качества боксера</b>	<b>32</b>		
Работа в тренажерном зале	8	2	6
Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости	6	2	4
Упражнения на развитие ловкости, гибкости	6	2	4
Упражнения на развитие вестибулярной	6	2	4

устойчивости			
Упражнения на развитие «переноса» физических качеств	6	2	4
<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>16</b>		
Участие в соревнованиях	10		10
Анализ соревновательной деятельности	4	4	
Правила и организация соревнований	2	2	
<b>Всего в год:</b>	<b>144</b>	<b>48</b>	<b>96</b>

### **Содержание занятий**

**1. Техника безопасности работы в зале.** Вводное занятие, правила т/б на занятиях в спортивном зале

#### **2. Физиологические основы бокса.**

Гигиена боксера, закаливание. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи

#### **3. Тактика бокса.**

Тактические действия: подготовительные, разведывательные, обманные.

Маневренные действия: дистанционный маневр, фронтальный маневр, фланговый маневр  
Наступательные действия: атака, контратака

Оборонительные действия.

Манера ведения боя и способы противодействия

Общие положения тактики. Форма боя: разведывательная, наступательная, оборонительная, характеристика боевых действий на дальней, ближней и средней дистанциях. Тактические действия: подготовительные, разведывательные, обманные. Маневренные действия: дистанционный маневр, фронтальный маневр, фланговый маневр. Наступательные действия: атака, контратака. Оборонительные действия. Индивидуальная манера ведения боя и способы противодействия им. Тактика боя при атаках и контратаках. Атаки, построенные по фазам: подготовка атаки, ведущий удар, развитие атаки и выход из боя. Контратаки, построенные по фазам: защита, соединенная с контрударом, развитие контратаки и выход из боя. Техника и тактика ведения боя против боксеров различной манеры боя. Тактика боев в турнире и её планирование. Тактическое руководство секунданта в процессе турнира. Понятие о тактической подготовленности.

**4. Специальные упражнения.** Наступательная позиция ближнего боя Боковой удар левой в голову и защита от него

Удар снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки  
Удар левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки

Короткие боковые удары в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки  
Короткие боковые удары в голову и защита приседанием

Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище. Одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище. Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами. Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит. Техника

выполнения специальных упражнений в условном бою с партнером при атаке, защите и контратаке; в бою с «тенью» на боксерских снарядах (мешок, подвесная и пневматическая груша, настенная подушка, лапы).

#### 5. **Техника бокса.**

Техника нападения.

Стойки и перемещения Техника обороны. Стойки и перемещения Боевые дистанции, позиции.

Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)

Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.

Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».

3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой) 3 прямых удара левой-левой- правой из боевой стойки

Защиты туловища, защиты руками, ногами.

Индивидуальные варианты техники бокса. Техника нападения. Стойки и перемещения. Перемещения шагом, скачком. Сочетание приемов в передвижении. Сочетание ударов в атакующих действиях. Техника обороны. Стойки и перемещения. Защиты руками: контрудар, блок, подставка, отбив. Защита туловища: уклон, отклон, нырок. Защита с помощью ног. Сочетание приемов защиты. Сочетание приемов обороны и нападения – ответная контратака.

#### 5. **Физические качества боксера. Работа в тренажерном зале**

Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости Упражнения на развитие ловкости, гибкости

Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости Упражнения на развитие «переноса» физических качеств

Требования к специальной работоспособности в боксе. Физические качества боксера: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, вестибулярная устойчивость, «перенос» физических качеств. Требования к скорости простого и сложного реагирования, скорости отдельных и серийных ударов, темпу их нанесения. Работа в тренажерном зале. Упражнения на развитие физических качеств.

#### 6. **Соревновательная деятельность**

Участие в соревнованиях, анализ соревновательной деятельности, правила и организация соревнований, жесты рефери.

## **Учебно-тематический план и содержание занятий МОДУЛЯ 2**

### Учебно-тематический план

№ п/п	тема	Кол-во часов		
		ВСЕГО	Теория	практика
1	<b>История возникновения бокса</b>	<b>4</b>		
	История древнего бокса. История современного бокса	4	4	
2	<b>Техника безопасности работы в зале</b>	<b>2</b>		
	Правила т/б на занятиях в спортивном зале	2	2	



3	<b>Гигиенические знания и навыки</b>	<b>2</b>		
	Гигиена и самоконтроль, оказание первой помощи	2	2	
4	<b>Техника бокса</b>	<b>50</b>		
	Техника выполнения стойки и передвижения	8	1	7
	Биомеханические основы движений боксеров	8	2	6
	Уязвимые места противника	8	2	6
	Боевые позиции и боевая стойка	10	4	6
	Боевые дистанции	8	2	6
	Передвижение по рингу	8	2	6
5	<b>Подводящие и специальные упражнения по технике и тактике</b>	<b>100</b>		
	Физическая подготовка	8	2	6
	СФП	10	2	8
	Прямые удары в голову	6		6
	Прямые удары в корпус	6		6
	Боковые удары в голову	6		6
	Боковые удары в корпус	6		6
	Удары снизу в голову	6		6
	Удары снизу в корпус	6		6
	Защиты от прямых ударов	10		10
	Защиты от боковых ударов	10		10
	Защиты от ударов снизу	10		10
	Комбинированные удары (серии с 3-х ударов: прямой, боковой, снизу)	10	2	8
	Ближний бой	6		6

6	<b>Подвижные игры</b>	<b>14</b>		
	Футбол, баскетбол,	14		14
7	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>14</b>		
	Кросс, лыжный кросс	14		14
8	<b>Силовая подготовка</b>	<b>30</b>		
	Работа в тренажерном зале	30		30
		<b>216</b>	27	189

### *Содержание занятий*

#### **1. История возникновения бокса**

Что такое бокс?

**Бокс** - спортивное единоборство, кулачный бой по особым правилам, в специальных мягких перчатках.

В программе Олимпийских игр с 1904 г., чемпионатах мира - с 1974 г., Европы - с 1924 г.

#### **2. Техника безопасности работы в спортивном и тренажерном зале.**

Основные правила поведения в помещениях, работа с оборудованием, допуск тренера к оборудованию и инвентарю. Обязательная проверка всего оборудования и инвентаря перед занятиями. Обеспечение безопасности здоровья и жизни.

#### **3. Гигиенические знания и навыки.**

Личная гигиена. Гигиена рабочего места, оборудования, инвентаря. Самоконтроль на занятиях, первая медицинская помощь. Питание. Режим занятий и отдыха.

#### **4. Техника бокса**

Классификация технических действий боксера, Техника выполнения стойки и передвижений. Передвижения по рингу. Боевая стойка.

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения
- упражнения требующие определенной выносливости
- упражнения требующие высокой координации Боевые позиции и дистанции.

Биомеханические основы движений боксера

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те

или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

1. Подводящие и специальные упражнения по технике и тактике  
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 физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

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.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Удары в боксе

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида:

- удары
- защиты
- контрудары

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют:

- с фронта — прямые и снизу
- с фланга — боковые

Всего насчитывается 12 ударов:

- прямой удар левой в голову
- прямой удар правой в голову
- прямой удар левой в туловище
- прямой удар правой в туловище
- боковой удар левой в голову
- боковой удар правой в голову
- боковой удар левой в туловище

- боковой удар правой в туловище
- удар снизу левой в голову
- удар снизу правой в голову
- удар снизу левой в туловище
- удар снизу правой в туловище

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней- при полусогнутой

#### Защиты от ударов

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

#### Тактика боя

Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

- подготовительные действия
- наступательные действия
- оборонительные действия

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д. Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные.

Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

#### 1. Подвижные игры.

Игровые приемы способствующие развитию определенных видов мышц. Сила движений.

Игры баскетбол, волейбол, футбол.

#### 2. Кроссовая подготовка.

Кросс без выкладки, с выкладкой, легкоатлетические эстафеты, лыжные кроссы

#### 3. Силовая подготовка

работа в тренажерном зале. Упражнения на силу, выносливость, мышечное напряжение, наращивание мышечной массы.

### Учебно-тематический план и содержание занятий МОДУЛЯ 3

#### Учебно-тематический план

тема	Кол-во часов		
	ВСЕГО	теория	практика
<b>Техника безопасности работы в зале</b>	<b>2</b>		
Вводное занятие, правила т/б на занятиях в спортивном зале	2	2	
<b>Гигиенические знания и навыки</b>	<b>6</b>		
Гигиена боксера, закаливание	2	1	1
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	4	2	2
<b>Техника бокса</b>	<b>46</b>		
Техника выполнения стойки и передвижения	6	2	4
Биомеханические основы движений боксеров	8	2	6
Уязвимые места противника	8	2	6
Боевые позиции и боевая стойка	8	2	6
Боевые дистанции	8	2	6
Передвижение по рингу	8	2	6
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике и тактике</b>	<b>116</b>		
Физическая подготовка	30	4	26
СФП	30	4	26
Прямые удары в голову	4		4
Прямые удары в корпус	4		4
Боковые удары в голову	4		4
Боковые удары в корпус	4		4
Удары снизу в голову	4		4
Удары снизу в корпус	4		4
Защиты от прямых ударов	4		4
Защиты от боковых ударов	4		4
Защиты от ударов снизу	4		4
Комбинированные удары (серии с 3-х ударов: прямой, боковой, снизу)	6		6
Ближний бой	14		14
<b>Подвижные игры</b>	<b>12</b>		
Футбол, баскетбол	12		12
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>8</b>		
Кросс, лыжный кросс	8		8
<b>Силовая подготовка</b>	<b>12</b>		
Работа в тренажерном зале	12		12
<b>Соревнования</b>	<b>14</b>		
Участие в соревнованиях	8		8

Анализ соревновательной деятельности	4		4
Правила и организация соревнований	2	2	
<b>Всего в год:</b>	<b>216</b>	27	189

### *Содержание занятий*

#### **1. Техника безопасности работы в спортивном и тренажерном зале.**

Основные правила поведения в помещениях, работа с оборудованием, допуск тренера к оборудованию и инвентарю. Обязательная проверка всего оборудования и инвентаря перед занятиями. Обеспечение безопасности здоровья и жизни. Техника безопасности самостоятельных и индивидуальных занятий.

##### 1. Гигиенические знания и навыки.

Личная гигиена. Гигиена рабочего места, оборудования, инвентаря. Самоконтроль на занятиях, первая медицинская помощь. Питание. Режим занятий и отдыха. Гигиена индивидуальных и самостоятельных занятий

##### 2. Техника бокса

Классификация технических действий боксера, Техника выполнения стойки и передвижений.

Передвижения по рингу. Боевая стойка.

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения
- упражнения требующие определенной выносливости
- упражнения требующие высокой координации

Боевые позиции и дистанции. Перемещение - движение назад, вправо-назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед.

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида:

- удары
- защиты
- контрудары

Биомеханические основы движений боксера

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

3. Подводящие и специальные упражнения по технике и тактике  
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 физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

### **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.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

### **Удары в боксе**

В боксе существует четыре основных удара: джеб, кросс, хук и апперкот.

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют удары:

- с фронта — прямые и снизу
  - с фланга — боковые
- Всего насчитывается 12 ударов:
- прямой удар левой в голову
  - прямой удар правой в голову
  - прямой удар левой в туловище
  - прямой удар правой в туловище
  - боковой удар левой в голову
  - боковой удар правой в голову
  - боковой удар левой в туловище
  - боковой удар правой в туловище
  - удар снизу левой в голову
  - удар снизу правой в голову
  - удар снизу левой в туловище
  - удар снизу правой в туловище

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней- при полусогнутой

### **Защиты от ударов**

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех

ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

### ***Защиты в боксе***

Бокс является искусством самозащиты. Поэтому для каждого из существующих ударов техника бокса предусматривает как минимум несколько видов самозащит. Существует несколько основных видов движений, которые может использовать боксер, чтобы избежать удар.

***Уклон*** - движение вбок-вперед. Используется против прямых ударов.

***Нырок*** - приседание с небольшими наклонами туловища вперед, которое сочетается спереносом веса тела с одной ноги на другую. Используется против боковых ударов.

***Подставка*** - подставление под удар локтя, тыльной стороны предплечья, ладони, плеча.

***Накладка*** - остановка удара в самом начале путём наложения руки на перчатки, предплечье, плечи противника.

***Отбив*** - в средней фазе удара воздействие своим предплечьем на руку противника с целью сместить направление удара в сторону.

***Блокаж*** - использование рук, плеча или локтей для защиты от удара.

***Клинч*** - сковывание атакующих действий противника, "связывание" его рук.

### ***Тактика боя***

Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

- подготовительные действия
- наступательные действия
- оборонительные действия

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакующий принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места

Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные.

Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

### ***1. Подвижные игры.***

Игровые приемы способствующие развитию определенных видов мышц. Сила движений. Игры баскетбол, волейбол, футбол.

### ***2. Кроссовая подготовка.***

Кросс без выкладки, с выкладкой, легкоатлетические эстафеты, лыжные кроссы



### **3. Силовая подготовка**

работа в тренажерном зале. Упражнения на силу, выносливость, мышечное напряжение, наращивание мышечной массы.

### **4. Соревнования**

участие в соревнованиях, анализ соревновательной деятельности, правила и организация соревнований, жесты рефери.

## **1.4. Планируемые результаты реализации Программы Планируемый**

### **результат 1 модуля:**

В результате занятий в секции бокса 1-го года обучения, воспитанники должны:

#### ***По общей физической подготовке:***

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

#### ***По специальной физической подготовке:***

Выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

#### ***По технико-тактической подготовке:***

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

***По психологической подготовке;*** Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

#### ***По теоретической подготовке:***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности воспитанников проводятся в спарринг-боях.

#### ***Метапредметный результат:***

- сформированные элементы ИТ-компетенций при применении электронного обучения.

### **Планируемый результат 2 модуля:**

Освоение детьми направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. В результате занятий все секции бокса 2-го года обучения, воспитанники должны:

#### ***Предметные результаты:***

1. Знать жесты рефери в ринге;
2. Владеть техникой и тактикой ведения боя;
3. Научиться выполнять комбинированные удары;
4. Усовершенствовать защиты;
5. Итоговые испытания технической подготовленности спортом.

***Личностные результаты освоения программы:***

- учебно-познавательный интерес к занятиям спортом;
- воспитание интереса детей к самостоятельной спортивной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества;
- развитие спортивного потенциала ребенка.

***Метапредметные результаты:***

- освоение способов решения проблем поискового характера; развитие творческого потенциала личности, способности оригинально мыслить самостоятельно решать творческие задачи;
- развитие визуального – образного мышления, способности откликаться на происходящее в мире, в ближайшем окружении;
- формирование способности сравнивать, анализировать, обобщать и переносить информацию с одного вида деятельности на другой, с одного искусства на другое;
- формировать умение накапливать знания и развивать представления о деятельности;
- воспитание умения и готовности слушать собеседника.
- воспитание нравственных и эстетических чувств; любви к родной природе, своему народу, к многонациональной культуре.
- сформированные элементы ИТ-компетенций при применении электронного обучения.

**Планируемый результат 3 модуля:**

***Предметные результаты:***

1. Знать жесты рефери в ринге;
2. Владеть техникой и тактикой ведения боя;
3. Научиться выполнять комбинированные удары;
4. Усовершенствовать защиты;
5. Итоговые испытания технической подготовленности спортом.

***Личностные результаты освоения программы:***

- учебно-познавательный интерес к занятиям спортом;
- воспитание интереса детей к самостоятельной спортивной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества;
- развитие спортивного потенциала ребенка.

***Метапредметные результаты:***

- освоение способов решения проблем поискового характера; развитие творческого потенциала личности, способности оригинально мыслить самостоятельно решать творческие задачи;
- развитие визуального – образного мышления, способности откликаться на происходящее в мире, в ближайшем окружении;
- формирование способности сравнивать, анализировать, обобщать и переносить информацию с одного вида деятельности на другой, с одного искусства на другое;
- формировать умение накапливать знания и развивать представления о деятельности;
- воспитание умения и готовности слушать собеседника.
- воспитание нравственных и эстетических чувств; любви к родной природе, своему народу, к многонациональной культуре.
- сформированные элементы ИТ-компетенций при применении электронного

обучения.

### **Учебные универсальные действия**

#### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности;
- формулировать учебные задачи;
- работать по предложенному плану, инструкции;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль в своей деятельности;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки в характере сделанных ошибок.

- совместно с педагогом давать оценку своей деятельности на занятии;
- осуществлять поиск информации с использованием литературы и средств массовой информации.

#### *Познавательные УУД:*

- ориентироваться в своей системе знаний (определять границы знания/незнания);

- проводить анализ учебного материала;
- проводить сравнение, объясняя критерии сравнения;
- уметь определять уровень усвоения учебного материала.

#### *Коммуникативные УУД:*

- слушать и понимать речь других;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли;
- сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми;
- формировать собственное мнение и позицию.

## Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

**2.1. Календарный учебный график** определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов

п/п	Содержание деятельности	кол-во дней/ недель	дата начала и окончания учебных периодов
	Реализация рабочей программы модуля	36 учебных недель	с 1 сентября по 30 декабря с 10 января по 25 мая
	Новогодние каникулы	10 дней	С 31 декабря по 9 января

### 2.2. Условия реализации программы

Помещение	спортивный зал, тренажерный зал ПМАОУ ДО ЦРДМ
Мебель и оборудование	Ринг боксерский 6х6 -1 шт. , мешок боксерский 6 шт. , лапы боксерские 3 пар Велотренажер, Степпер, Центр "Классик", беговая дорожка, тренажер гребной, тренажер "Энергия", тренажер " Клуб", перекладина 1 шт. тренажер " Сгиба - разгиба ", гриф штанга, зеркала 5шт.
Технические средства	аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет; телеаппаратура. музыкальный центр " SAMSUNG ", секундомер 2 шт
Инструменты и материалы	перчатки боксерские 20 пар, перчатки снарядные 4 пар, скакалка гимнастическая 10 шт., штанга тренировочная 2 шт., гантели 10 пар, шлем боксерский 5 шт, гири 8 шт, мячи набивные 3кг. и 5 кг.
Инвентарь и реквизиты	скамейка гимнастическая 4 шт., маты гимнастические 5 шт., форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);
Дидактические и наглядные пособия	учебно-демонстрационные плакаты; видеокассеты по технико-тактической подготовке

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие цифровой техники с выходом в Интернет и соответствующего программного обеспечения.

### 2.3. Формы аттестации/контроля

**Промежуточная аттестация** проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления Программы установленным

требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Аттестация проводится по этапам обучения (входящий, промежуточный контроль), а также в конце реализации всей Программы.

Контроль позволяет определить эффективность обучения по Программе, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс. Контроль позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, что создает хороший психологический климат в коллективе.

Оценка образовательных результатов обучающихся по Программе должна носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков должны способствовать росту их самооценки, а также диагностировать мотивацию достижений личности

***Критериями оценки уровня освоения Программы являются:***

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- освоение техники и тактики;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- уровень спортивной активности обучающегося
- результативность соревновательной деятельности.

***Формы аттестации/контроля:***

- педагогический мониторинг
- открытые занятия.
- сдача спортивных нормативов
- анкетирование и тестирование.

***Формы отслеживания, фиксации и предъявления образовательных результатов:***

- журнал посещаемости
- материал анкетирования и тестирования
- аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики (мониторинга),
- грамота, диплом, благодарственное письмо, свидетельство (сертификат) участника

В объединении ведётся мониторинг:

**Мониторинг уровня общей физической подготовленности**

Челночный бег 3\*10 м. Сгибание рук в упоре лежа Прыжки в длину с места Толчок набивного мяча руками

**Мониторинг уровня технической подготовленности**

- Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)
- Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.
- Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».
- прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)
- прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки

Результативность педагогического взаимодействия отслеживается по трем компонентам учебно-воспитательного процесса: уровень обученности и воспитанности, уровень социальной адаптации воспитанников, каждый из которых имеет свои специфические составляющие.

**Уровень воспитанности** (ценностно-ориентационный уровень) – составляющая учебно-воспитательного процесса, включающая в себя мотивы, ценности, приоритеты, направленные на развитие личностных составляющих ребенка. В качестве составляющей **уровня воспитанности** была *спортивная мотивация* уровень выраженности, которой определяется по методике оценки уровня спортивной мотивации школьников Лускановой Н. Г.

**Уровень социальной адаптации** (коммуникативно-деятельностный уровень) - составляющая учебно-воспитательного процесса, включающая в себя качества и критерии, отражающие способность человека к продуктивному взаимодействию с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами) с целью обмена информацией познавательного или чувственно-оценочного характера. В качестве составляющей уровня **социальной адаптации** были выбраны *коммуникативные умения*, уровень выраженности которых определяется по методике Булыгиной.

**Уровень обученности** (предметный уровень) – составляющая учебно-воспитательного процесса, включающая в себя качества и критерии, отражающие предметные цели и задачи образовательной программы педагога, а также специфику работы спортивного объединения. В качестве составляющей **уровня обученности** была выбрана *общефизическая подготовка*.

#### 2.4. Оценочные материалы

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	
1	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия
2	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия

3	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия
4	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия
5	3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия

## 2.5. Методическое обеспечение

**Форма обучения** – очная. При реализации программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

**Формы организации деятельности** обучающихся на занятии:

- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально – групповая.

При применении дистанционных образовательных технологий используются следующие формы проведения занятий:

1. Онлайн-занятия на платформах для онлайн-обучения.
2. Самостоятельное ознакомление обучающихся с предложенными педагогом цифровыми образовательными ресурсами, выполнение заданий, получение консультаций педагога по различным каналам связи

Для успешного владения программным материалом необходимо сочетать занятия в

секции с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно с занимающимся.

***Основные средства тренировочных воздействий***

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

***Основные методы выполнения упражнений:***

игровой;

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

***Подготовительная часть*** — организация группы, подготовка организма занимающегося к выполнению физической работы, повышение жизненного тонуса.

В эту часть входят: построение группы, проверка присутствующих на занятиях и краткое ознакомление с задачами данного занятия. Здесь применяются упражнения общеразвивающего характера, упражнения из легкой атлетики, гимнастики: ходьба, бег, прыжки, некоторые упражнения со снарядами (скакалки, тяжелые мячи, теннисные мячи); подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, различные эстафеты и подвижные игры, а также упражнения, избирательно воздействующие на мышцы и имеющие отношение к выработке хорошей осанки. В занятии подготовительная часть занимает 20-30 минут.

***Основная часть.*** В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика боя, повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах, по заданию тренера переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою (бой с тенью). Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений, поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия. Продолжительность основной части 40-60 минут.

***В заключительной части*** занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями, прыжки на скакалках, анализ проведенной тренировки.

***Применение навыков боксера и их контроль***

Бокс в целом, необходимо рассматривать не только как вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных результатов — это и не преследуется в секции, но и как



одно из средств подготовки к производительному труду людей, профессия которых характеризуется проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, устойчивостью и т.д., а также как подготовительный процесс службы в рядах вооруженных сил для юношей.

***Педагогические технологии:***

- группового обучения;
- коллективного взаимообучения;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология;
- информационно – коммуникативные.

Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы — как в практическом, так и в теоретическом аспекте. Для усвоения теоретической информации обучающимися применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериалов. Для наглядной демонстрации проводятся посещения соревнований («программа зритель») и товарищеских турниров с дальнейшим разбором боев. В качестве самостоятельной формы обучения практикуется написание рефератов.

Практическое применение нарабатывается в тренировочном процессе и на соревнованиях.

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ/ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога:

1. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 2008.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.
3. Все о боксе/Сост. НА. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М.,2005.
4. Дягтерев И.П. Тренировка боксеров. Киев, 2005.
5. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М., 2007.
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.:2005.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.:ИНСАН, 2001.
10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002.

### Литература для обучающихся и родителей:

1. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 2008.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.
3. Все о боксе/Сост. НА. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М.,2005.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498066

Владелец Евдокимова Анастасия Владимировна

Действителен с 11.01.2023 по 11.01.2024