

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.

Утверждаю  
Директор  
ПМАОУ ДО ЦРДМ  
 А.В. Евдокимова  
Приказ № 22 от 22.04 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«БОКС - УТГ»**

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет  
Срок реализации: 3 год

Автор-составитель:  
Мотыков Ринат Мубинович,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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);
- 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»;
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года N 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
- 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 и нормативные акты Первоуральского муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центр развития детей и молодежи

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 12 до 18 лет.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности обучающихся.

**Особенность программы:** программа направлена на повышение спортивного мастерства, а также на оздоровление и физическое развитие детей.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья, поэтому относится к **физкультурно – спортивной направленности**.

**Новизна данной программы** опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

#### **Актуальность программы**

Программа 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 развития подростков, подготовка спортивного резерва. обеспечить спортивная секция. Таким образом, программа является педагогически-целесообразной.

#### **Цель**

Повышение уровня физического развития обучающихся, подготовка спортивного резерва.

#### **Задачи**

##### **Обучающие задачи:**

- способствовать овладению основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- обучить навыкам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- развить физические качества (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;
- сформировать систему знаний, умений, навыков по основам бокса;
- обучить ведению соревновательной борьбы на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

##### **Воспитательные задачи:**

- формировать гражданскую позицию, патриотизм;
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность);
- приобщить обучающегося к здоровому образу жизни и гармонии тела.

##### **Развивающие задачи:**

- развитие жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивным играм, формам активного отдыха и досуга.

- развитие мотивации подростков к познанию и самосовершенствованию:

- формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу реализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей:

- укрепление здоровья, повышения работоспособности, совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой бокса.

В качестве критериев оценки на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

### **Учебно-тренировочный этап:**

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающегося.
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными способностями учеников.
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по боксу.
- освоение теоретического раздела программы.

**Условия реализации программы.** На образовательную программу «Бокс. УТГ» принимаются дети в возрасте от 12 до 17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий боксом. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года.

**Количественный состав групп** – не менее 8 человек.

*Учебно-тренировочная работа по боксу с подростками и юношами может быть успешной лишь в том случае, если преподаватель хорошо знает возрастные особенности юных боксеров и учитывает эти особенности в занятиях.*

В зависимости от возраста занимающихся подбираются упражнения, различные по величине нагрузки и степени трудности, а также по самому характеру и методам выполнения.

Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12—14 лет и длится 2—3 года.

В 15—16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13—14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12—15 см. Вес также увеличивается (до 14—15 лет на 1—2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

Грудная клетка растет в передне-заднем и боковом размерах. Продолжает увеличиваться мускулатура.

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12—14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных.

В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов. Артериальное давление повышается в результате сопротивления относительно узких сосудов. В 12 лет максимальное давление равно в среднем 103 мм и минимальное — 62 мм, а в 15 лет соответственно 110 и 70 мм. Пульс становится реже. В 12 лет в среднем он составляет 80, а в 15 лет — 74 удара в минуту. Устанавливается ритм сердечных сокращений. Продолжает оставаться легкой возбудимость сердца из-за преобладания симпатических влияний.

Часто наблюдаются сердцебиение, дыхательные аритмии, экстрасистолии, функциональные систолические шумы. Обычно с окончанием полового созревания все эти явления исчезают.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Окостенение скелета подростков далеко не закончено; из-за податливости костей усилия, постоянно действующие на скелет при выполнении физических упражнений, могут деформировать его и привести к нарушениям осанки. Преподаватель должен стремиться устранить сутулость учеников, пользуясь специальными упражнениями для исправления осанки.

Из-за еще незакончившегося окостенения трубчатых костей, хрящей носа, а также из-за того, что связки кистей и локтевого сустава еще не окрепли, сильные и резкие удары для подростков более опасны, чем для взрослых. Такие удары, сотрясая вестибулярный аппарат подростков, который еще недостаточно развит, могут вызвать падения и нокауты, что совершенно недопустимо. Тренер должен особенно тщательно следить, чтобы в условных и учебных боях на ринге партнеры наносили друг другу быстрые, но не сильные удары.

Необходимо постепенно подготавливать связки подростка к предельно быстрым движениям, вводя специальные упражнения для связок рук. В то же время нужно ограничить те упражнения, которые способствуют чрезмерному развитию силы, так как это может задержать рост костей в длину. Следует добиваться равномерного развития всего тела подростка.

Нередко у подростков возникает так называемое физиологическое плоскогрудие, которое в дальнейшем постепенно исчезает. Преподавателю нужно стараться как можно скорее ликвидировать его, вводя в занятия специальные дыхательные упражнения, способствующие развитию грудной клетки. В возрасте 15—16 лет дыхание бывает более поверхностным, поэтому надо содействовать увеличению его глубины.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков.

Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в уроках.

Для решения вопроса о занятиях физическими упражнениями и спортом надо знать об особенностях развития скорости, силы, выносливости, ловкости.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8—9 лет нарастание ее очень медленное, в 10—12 лет более интенсивное, а в 13—14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15—16 лет и достигает максимума к 20—25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30—60% и только в отдельных случаях на 100%.

Приспособляемость организма подростков и юношей к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.

Наращение силы происходит постепенно. Значительный прирост отмечается в конце периода полового созревания, когда за 2—3 года сила увеличивается на 12%. Тренировка повышает силу на 75—150%, а в отдельных случаях — в 3,5—3,75 раза. Ловкость развивается и становится достаточно выраженной к периоду полового созревания. К концу завершения интенсивного роста тела в длину налаживаются координационные связи коры головного мозга с двигательным аппаратом и восстанавливается ловкость.

Разносторонняя тренировка приводит к лучшим результатам в развитии скорости, силы и выносливости, чем односторонняя тренировка, направленная, например, на достижение скорости.

В занятиях с подростками следует очень осторожно применять упражнения, требующие высоких физических нагрузок (особенно упражнения для развития выносливости). Необходимо постепенно увеличивать нагрузки и строго последовательно располагать учебный материал по его трудности.

Упражнения боксера-подростка должны быть связаны с разнообразными передвижениями. В них обязательно надо включать элементы игры.

После нескольких месяцев непрерывных занятий или после выступления на открытом ринге обучаемым рекомендуется давать дни отдыха.

Координация движений у подростков часто бывает несовершенной. Важная задача обучения и тренировки юных боксеров — развить их двигательные способности, улучшить координацию движений. Подготовительная часть урока должна содержать большое количество упражнений (на ходу и на месте), развивающих координацию специальных движений.

В нервной системе происходят значительные сдвиги. Усложняется внутреннее строение мозга. Происходит энергичное структурное формирование нервных клеток коры, развитие ассоциативных волокон, осуществляющих связь отдельных областей коры между собой. Все более совершенствуется протекание основных нервных процессов. Усиливается внутреннее торможение, контроль над эмоциями, но возбуждение продолжает оставаться доминирующим. Происходит развитие и усложнение второй сигнальной системы. Проявляется стремление к сложным видам труда.

В психике подростка также наблюдаются значительные изменения, которые должен учитывать тренер: возбудимость и реактивность высших отделов центральной нервной системы подростка повышены, и это проявляется в эмоциональной насыщенности его поступков, в неустойчивости поведения и настроения, в быстрой утомляемости, в повышенной раздражительности, в некоторой сумбурности и неточности действий.

Неустойчивость психики подростка заметна в его меняющемся отношении к тренировке, в отсутствии сосредоточенного внимания к обучению, во внезапно появляющейся и исчезающей подавленности; часто подросток утрачивает веру в свои силы, особенно после проигрыша в соревнованиях, теряется перед выступлением на ринге и т. п.

Преподавателю необходимо вести систематическую работу с подростком, развивая у него во время обучения технике и тактике сосредоточенное внимание к упражнениям, борясь с неустойчивостью настроения, с неровностью в поведении и нервозностью перед соревнованиями.

В связи с изменениями в центральной нервной системе развивается интеллект подростка. Формируется характер, причем особенно сильно развиваются его общественные черты (чувство коллективизма, дружбы, справедливости и т. п.). Подросток приобщается к общественной жизни, принимает в ней деятельное участие.

Очень характерно для его психики в этот период стремление к героике, к мужественным и романтическим поступкам, желание быть во всем самостоятельным и нередко заметное обострение

самолюбия. Характерен также и несколько повышенный интерес к себе, что иногда превращается в чрезмерное выпячивание своих качеств и пренебрежение к окружающим.

Преподаватель должен уметь использовать эти, часто противоречивые, черты психики подростка для того, чтобы успешно обучать и воспитывать его.

Появившаяся у подростка потребность участвовать в общественной жизни поможет преподавателю в создании прочного коллектива секции бокса, объединяемого общими интересами и чувством дружбы. Стремление к героизму, известный романтизм и примеры героических поступков выдающихся боксеров будут еще больше стимулировать интерес к занятиям. Надо воздействовать на самолюбие подростка, ставя перед ним определенные задачи и указывая на то, что его поведение будет отрицательно оценено коллективом, если он не выполнит их. Однако нужно бороться с ложным самолюбием, которое часто проявляется в подростковом и юношеском возрастах: нежелание выполнить указание товарища, признать свою вину и извиниться, стремление сохранить о себе хорошее мнение товарищей, отличающихся дурным поведением.

Необходимо бороться и с чрезмерной эмоциональностью ребят, ведущей к ослаблению контроля над собой, грубости к товарищам и т. п.

Важная особенность подростков (и в значительной степени юношей) — их способность копировать действия, отдельные движения и поведение в целом взрослых товарищей, снискавших популярность и уважение. Преподавателю надо использовать эту способность к подражанию, обучая подростков технике, тактике, общеразвивающим упражнениям. Нужно воспитывать нравственность юных боксеров, показывая образцы правильного поведения. В то же время необходимо бороться с подражанием дурному, что также бывает распространено среди подростков.

**В качестве основного принципа** организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой, подвести обучающихся к пониманию сути бокса с позиции возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс с учетом повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в боксе, ознакомления их с техническим арсеналом приемов бокса, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса является: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

**Теоретическая подготовка** изучение правил соревнований, изучение литературы по боксу, просмотр видео фильмов.

**Физическая подготовка** делится на общую и специальную.

**Тактика**-владение приемами, ведение поединка, участие в соревнованиях.

**Техника**- основа бокса.

Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность.

**Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовке.

**Ожидаемые результаты и способы их определения:** спортсмены овладеют знаниями и умениями в соответствии с программным материалом. В теоретической подготовке освоят правила безопасности на занятиях, получают знания о личной гигиене, о средствах физической, технической подготовки, представления о самоконтроле, что позволит приобщиться к основам здорового образа жизни. Обучающиеся улучшат физическую подготовленность и укрепят здоровье. Выступая на соревнованиях, приобретут соревновательный опыт, смогут на практике применять знания и умения в организации тренировочного занятия.

#### **«Педагогический контроль»**

В учебном процессе для оценки выполняемой работы и состояния обучающегося под ее воздействием применяется предварительный, текущий, промежуточный и итоговый контроль. Результат образовательной деятельности детей раскрывается через показатели, характеризующие уровень развития физической, специальной подготовленности, технико-тактической подготовленности, уровень приобретенных теоретических знаний и выполнение разрядных требований.

**Предварительный контроль** проводится в начале учебного года в форме тестирования по физической подготовке обучающихся групп. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся.

**Текущий контроль** проводится в течение учебного года непосредственно на учебном занятии за выполняемой работой (метод наблюдения). Оценивается уровень, объем освоенного теоретического материала в форме опроса, беседы, тестирования, анкетирования.

**Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года за уровнем осваиваемых элементов техники обучающихся. Методика проведения тестирования по технике бокса.

**Итоговый контроль** проводится в конце каждого учебного года, в форме тестирования по общей физической, технической подготовки, тестирования уровня приобретенных теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки представлены в виде таблиц и тестов.

**Универсальными компетенциями программы** являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;



- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по боксу, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по боксу, являются следующие умения:

- планировать занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры и бокса, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять бокс как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Критерии	Уровень	Характеристика уровня
активность	Высокий	На занятиях действует увлечённо и эмоционально, может сам предложить помощь другому. Часто сам предлагает что-то новое.
	Средний	Редко проявляет желание что-то нового. Часто берет за основу уже предложенные идеи, способы деятельности.
	Низкий	Чаще всего использует старое.
самостоятельность	Высокий	Обучающийся понимает и выполняет, практически занимается, не задавая вопросы, или задает вопросы очень редко. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях. Контролировать ход выполнения заданий и оценить его.
	Средний	Понимает задачу. Но имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной деятельности.
	Низкий	Не понимает задачу, задает, множество вопросов. Допускает грубые ошибки в подборе упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход и итог занятий.

Эти показатели оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения.

Критерии	Уровень	Характеристика уровня
	Высокий	Выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры на практике или своего опыта.

Знание терминов	Средний	Ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
	Низкий	Получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. Нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.
Владение специальной терминологией	Высокий	Выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание, логично его излагает, используя примеры из практики
	Средний	Ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
	Низкий	Получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. Нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.
Техника владения двигательными действиями	Высокий	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.
	Средний	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
	Низкий	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению
Владение специальным оборудованием и оснащением	Высокий	Обучающийся технически правильно демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях. Контролировать ход выполнения заданий и оценивать его.
	Средний	Имеются незначительные ошибки на неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
	Низкий	Допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворенно контролирует ход и итог занятий.

Эти показатели оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения. С целью проверки знаний используются различные методы: опрос, использование ситуации, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности.

### **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 12-18 лет.

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

9 часов в неделю x 36 недель = 324 часа.

12 часа в неделю x 36 недель = 432 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.

### **Учебно-тематический план.**

Виды подготовки	Учебно-тренировочные группы 1-2-3год обучения
Теоретические занятия	9
Общая физическая подготовка	137
Специальная физическая подготовка	68
Технико-тактическая подготовка	91
Восстановительные мероприятия	5
Инструкторская и судейская практика	4
Медицинский контроль	4
Зачетные требования	6
<b>Всего за год</b>	<b>324</b>

**Учебно-тренировочная группа 1 год обучения**

№ п/п	Тема	кол-во				Всего часов	Форма контроля
		Теория ( часов)	Практика (кол -во часов)				
<b>1.</b>	<b>Правила техники безопасности</b>	<b>1</b>				<b>1</b>	собеседование
<b>2.</b>	<b>Физическая культура и спорт</b>	<b>2</b>				<b>2</b>	собеседование
2.1	Формы физической культуры	1				1	собеседование
2.2.	Физическая культура как средство укрепления здоровья	1				1	собеседование
<b>3.</b>	<b>Закаливание организма</b>	<b>1</b>				<b>1</b>	собеседование
<b>4.</b>	<b>История бокса</b>	<b>1</b>				<b>1</b>	собеседование
<b>5.</b>	<b>Правила соревнований</b>	<b>1</b>				<b>1</b>	собеседование
<b>6.</b>	<b>Самоконтроль в процессе занятий спортом</b>	<b>1</b>				<b>1</b>	собеседование
<b>7.</b>	<b>Общая характеристика спортивной тренировки.</b>	<b>1</b>				<b>1</b>	собеседование
<b>8.</b>	<b>Роль спортивного режима и питания</b>	<b>1</b>				<b>1</b>	собеседование
<b>9.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>137</b>			<b>137</b>	тесты
9.1.	Упражнения для мышц ног		36			36	тесты
9.2	Упражнения для мышц рук		35			35	тесты
9.3.	Упражнения для пресса		14			14	тесты
9.4.	Упражнения на гибкость		20			20	тесты
9.5.	Упражнения для спины и груди		32			32	тесты
<b>10.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>68</b>			<b>68</b>	тесты
10.1.	Упражнения для выработки скоростно-силовых качеств		29			29	тесты
10.2.	Упражнения для развития координации		10			10	тесты
10.3	Упражнения на выносливость		29			29	тесты
<b>11.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>		<b>91</b>			<b>91</b>	соревнование
11.1.	Индивидуальная манера ведения боя		16			16	соревнование
11.2.	Боксёрские передвижения		25			25	соревнование
11.3.	Комбинации ударов		25			25	соревнование
11.4.	Защита		25			25	соревнование
<b>12.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>2</b>	<b>3</b>			<b>5</b>	
<b>13.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>4</b>	
<b>14</b>	<b>Медицинский контроль</b>		<b>4</b>			<b>4</b>	соревнование
<b>15</b>	<b>Зачётные требования</b>		<b>6</b>			<b>6</b>	соревнование
	Всего часов	<b>13</b>	<b>311</b>			<b>324</b>	

**Учебно-тренировочная группа 2 год обучения**

№ п/п	Тема	кол -во		Всего часов	Форма контроля
		Теория ( часов)	Практика (кол -во часов)		
<b>1.</b>	<b>Правила техники безопасности</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	собеседование
<b>2.</b>	<b>Физическая культура и спорт</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	собеседование
2.1	Формы физической культуры	1		1	собеседование
2.2.	Физическая культура как средство укрепления здоровья	1		1	собеседование
<b>3.</b>	<b>Закаливание организма</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	собеседование
<b>4.</b>	<b>История бокса</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	собеседование
<b>5.</b>	<b>Правила соревнований</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	собеседование
<b>6.</b>	<b>Самоконтроль в процессе занятий спортом</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	собеседование
<b>7.</b>	<b>Общая характеристика спортивной тренировки.</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	собеседование
<b>8.</b>	<b>Роль спортивного режима и питания</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	собеседование
<b>9.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>137</b>	<b>137</b>	тесты
9.1.	Упражнения для мышц ног		36	36	тесты
9.2	Упражнения для мышц рук		35	35	тесты
9.3.	Упражнения для пресса		14	14	тесты
9.4.	Упражнения на гибкость		20	20	тесты
9.5.	Упражнения для спины и груди		32	32	тесты
<b>10.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	тесты
10.1.	Упражнения для выработки скоростно-силовых качеств		29	29	тесты
10.2.	Упражнения для развития координации		10	10	тесты
10.3	Упражнения на выносливость		29	29	тесты
<b>11.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>		<b>91</b>	<b>91</b>	соревнование
11.1.	Индивидуальная манера ведения боя		16	16	соревнование
11.2.	Боксёрские передвижения		25	25	соревнование
11.3.	Комбинации ударов		25	25	соревнование
11.4.	Защита		25	25	соревнование
<b>12.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
<b>13.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>14</b>	<b>Медицинский контроль</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	соревнование
<b>15</b>	<b>Зачётные требования</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	соревнование
	<b>Всего часов</b>	<b>13</b>	<b>311</b>	<b>324</b>	

**Учебно-тренировочная группа 3год обучения**

№ п/п	Тема	кол-во		Всего часов	Форма контроля
		Теория часов)	Практика (кол -во часов)		
<b>1.</b>	<b>Правила техники безопасности</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	собеседование
<b>2.</b>	<b>Физическая культура и спорт</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	собеседование
2.1	Формы физической культуры	1		1	собеседование
2.2.	Физическая культура как средство укрепления здоровья	1		1	собеседование
<b>3.</b>	<b>Закаливание организма</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	собеседование
<b>4.</b>	<b>История бокса</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	собеседование
<b>5.</b>	<b>Правила соревнований</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	собеседование
<b>6.</b>	<b>Самоконтроль в процессе занятий спортом</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	собеседование
<b>7.</b>	<b>Общая характеристика спортивной тренировки.</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	собеседование
<b>8.</b>	<b>Роль спортивного режима и питания</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	собеседование
<b>9.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>137</b>	<b>137</b>	тесты
9.1.	Упражнения для мышц ног		36	36	тесты
9.2	Упражнения для мышц рук		35	35	тесты
9.3.	Упражнения для пресса		14	14	тесты
9.4.	Упражнения на гибкость		20	20	тесты
9.5.	Упражнения для спины и груди		32	32	тесты
<b>10.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	тесты
10.1.	Упражнения для выработки скоростно-силовых качеств		29	29	тесты
10.2.	Упражнения для развития координации		10	10	тесты
10.3	Упражнения на выносливость		29	29	тесты
<b>11.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>		<b>91</b>	<b>91</b>	соревнование
11.1.	Индивидуальная манера ведения боя		16	16	соревнование
11.2.	Боксёрские передвижения		25	25	соревнование
11.3.	Комбинации ударов		25	25	соревнование
11.4.	Защита		25	25	соревнование
<b>12.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
<b>13.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>14</b>	<b>Медицинский контроль</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	соревнование
<b>15</b>	<b>Зачётные требования</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	соревнование
	Всего часов	<b>13</b>	<b>311</b>	<b>324</b>	

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

### **Знать**

- Теоретическую часть по программе.

### **Уметь**

- технически правильно осуществлять двигательные действия в боксе, использовать их в условиях соревнований;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правило безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

### **Выполнить**

- Нормативы, соответствующие 1 юношеского разряда.

**Выступать на соревнованиях городского и областного уровней.**



### **Материальная база:**

- Спортивный зал
- Тренажерный зал

### **Техническое оснащение занятий:**

- Боксерские перчатки и шлемы
- Боксерские мешки
- Настенная боксерская подушка
- Канат для лазания
- Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный)
- Гимнастические маты
- Мячи: набивные, теннисные
- Гимнастическая стенка — 6-8 пролетов
- Гимнастические скакалки
- Гимнастические палки
- Коврики для занятий на полу
- Секундомеры, свистки
- Гимнастические скамейки
- Гантели
- Боксерский ринг

### **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

**Демонстрировать.**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св. 80кг
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м (м)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 4 кг (м) сильнейшей рукой                      слабой рукой	6,57 5,0	7,85 6,31	8,96 7,42
Жим штанги, лежа (кг) М – собственный вес	М – 13%	М – 5%	М – 10%
Специальная физическая подготовка			
Количество ударов по мешку за 8 сек.	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин.	284	292	244

## **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. Худадов, 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:**

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. Худадов, 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.
5. Ширяев А.П. Хочешь стать боксером? М., 2006

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498066

Владелец Евдокимова Анастасия Владимировна

Действителен с 11.01.2023 по 11.01.2024