

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1 Шебекинского муниципального округа»**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ №1»

Протокол № 1
От « 1 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
«Спортивная школа №1
Шебекинского муниципального
округа»


« » 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«БОКС»**

для спортивно-оздоровительной группы (СОГ)

Срок реализации: 1 год

Программа рассчитана на детей и подростков: с 7 до 17 лет

г. Шебекино, 2025 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бокс - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей обучающихся, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов и судей.

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта «бокс» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для проведения спортивно-оздоровительной работы среди различных возрастных групп населения.

Реализация Программы осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ). В СОГ зачисляются все желающие от 7 лет, не имеющие противопоказаний к занятию боксом (далее – обучающиеся).

Как правило, к данной категории обучающихся могут относиться дети, которые, по каким-либо причинам, не соответствуют критериям для зачисления на освоение программ спортивной подготовки, выпускники отделения бокса спортивной школы, которые в силу различных обстоятельств не могут проходить дальнейшее освоение программы спортивной подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) для обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа №1 Шебекинского муниципального округа» (МБУ ДО «СШ №1») разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 30.10.2023 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Устава и Локальных актов МБУ ДО «СШ» (далее – Учреждение).

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворяющие их индивидуальным потребностям в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в боксе.

Основными целями Программы являются:

- выявление одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта в целях подготовки для обучения по программе спортивной подготовки или предпрофессиональной программе «Бокс»;
- всестороннее развитие личности;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Новизна и оригинальность Программы в том, что она учитывает специфику учебно-тренировочной работы и охватывает значительно больше желающих заниматься боксом, предъявляя посильные требования в процессе освоения.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). В группах спортивно – оздоровительного этапа осуществляется физкультурно – спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в боксе.

Актуальность программы заключается в творческой самореализации личности обучающегося, укреплении психического и физического здоровья, в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения. Программа позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, развивает интерес к виду спорта - бокс.

Бокс – это сложный и интересный вид единоборств. Он требует от бойца физической силы и выносливости, превосходной реакции и координации, волевых качеств. Кроме того, способствуют развитию у детей умения мысленно рассуждать, анализировать, создавать на ринге различные

комбинации, предвидеть замысел партнёра.

Форма обучения – очная. В период невозможности организации учебно-тренировочного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней) может быть организована внеаудиторная самостоятельная работа.

Основными формами при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- групповые учебные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки обучающихся;

- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровней;

- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (промежуточная аттестация обучающихся, тестирование и контроль составляется в соответствии с оценочными материалами раздела программы).

Виды занятий: учебно-тренировочные, игровые, теоретические, турниры и матчевые встречи, беседы, учебно-тренировочные схватки, эстафеты, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры боев соперников, контрольные схватки.

Режим занятий: занятия проводятся 2/3 раза в неделю по 1 /1,5 учебных часа (при объёме тренировочных занятий 4,5 в неделю). Продолжительность учебного часа составляет 60 минут в астрономических часах.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительного этапа отделения бокса, режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке, условия зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки. В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно – оздоровительного этапа, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Ожидаемый конечный результат освоения общеразвивающей программы: улучшение качества набора в группы начальной подготовки, тренировочного этапа подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате, к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап СО (предварительный этап). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

К занятиям на этом этапе допускаются дети и подростки 7-17 летнего возраста, имеющие разрешение врача-педиатра и заявление от одного из родителей. Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно – оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию. Этот этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Программа рассчитана на один год, в общем объеме 162 часа. Реализация Программы осуществляется в спортивно- оздоровительных группах. Состав группы может меняться в течение года.

Перевод из группы в группу, от одного тренера-преподавателя к другому осуществляется на основании решения педагогического совета. Перевод из другого учреждения спортивно-оздоровительной направленности в Учреждении осуществляется при наличии вакантного места в данных группах.

В случае выбытия занимающегося из группы тренер-преподаватель

рекомендуется принять меры по её доукомплектованию. Зачисление занимающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного места.

Формирования групп.

Особенности формирования спортивно-оздоровительных групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в астрономических часах) приведены в таблице № 1.

Таблица № 1

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Кол-во учебных часов в неделю	Продолжит. одного занятия	Кол-во учебных часов в год	Кол-во учебных недель	Требования к уровню спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4,5	1,5	162	36	Прирост показателей ОФП

Таблица 2

Численный состав обучающихся, максимальный объем тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число в группе обучающихся	Максимальное число в группе обучающихся	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования к подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительный этап					
Весь период	7	5	20	4,5	Контрольные испытания по физической подготовке

Формы организации тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные занятия с группой обучающихся, участие в соревнованиях, самостоятельная работа и иных мероприятиях.

Ожидаемые результаты:

Результатом освоения Программы является успешное выполнение нормативов для зачисления на этапы реализации предпрофессиональной программы или освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», а также приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития бокса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

2) в области общей физической подготовки:

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- освоение комплексов физических упражнений.

3) в области избранного вида спорта (бокс):

- овладение основами техники и тактики бокса;

4) в области специальной физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Условия реализации Программы:

необходимыми условиями реализации Программы являются: использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего возрасту и физическому развитию обучающегося.

Воспитательная работа:

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребёнка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах МБУ ДО «СШ №1» состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время тренировочных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах на 38 недель представлен в Таблице № 2.

Учебная нагрузка рассчитывается в астрономических часах. Занятия проводятся три раза в неделю по 1,5 часа (90 минут) каждое. Всего недельная нагрузка составляет 4,5 часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных

условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), расписанием тренировочных занятий.

Учебный план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки в группах на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Таблица № 3

Годовой учебный план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп по боксу

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы									Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Общая физическая подготовка	7	8	8	8	7	7	8	8	7	68
2	Специальная физическая подготовка	3	3	2	2	2	2	3	3	3	23
3	Техническая подготовка	5	5	6	6	6	6	5	5	5	49
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	19
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1				1				1	3
	Итого часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	162

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

Количество часов и месяц в котором самостоятельная подготовка проводится варьируется в зависимости от режима работы тренера-преподавателя.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-

оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в данном виде спорта, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям боксом.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами бокса позволит более объективно оценивать пригодность обучающегося к занятиям боксом по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике вида спорта, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал спортивно-оздоровительного этапа предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление обучающихся с основными средствами подготовки обучающегося, с особенностями соревновательной деятельности через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам бокса.

2. Общая физическая подготовка

ОФП – предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Общая физическая подготовка:

- упражнение на развитие силы,
- упражнения на развитие быстроты,
- упражнения на развитие выносливости,
- упражнения на развитие ловкости,
- упражнения на развитие гибкости

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксера гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения,

упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; упражнения по легкой атлетике (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности). К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Так же необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Развитие силы, силовая подготовка

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений.

Упражнения с отягощениями - штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

Упражнения на снарядах и со снарядами.

Упражнения из других видов спорта. Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты, скоростная подготовка

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.

Лыжи, коньки, плавание, ходьба.

Подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости, координационная подготовка

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

Выполнение упражнений из непривычного, неудобного положения.

Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды, степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта, гимнастика, акробатика

3. Специальная физическая подготовка.

СФП – предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами избранного вида спорта.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения на развитие силы.

Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие ловкости.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. бег на месте с быстрым темпом с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинках. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-6 раундов. Спарринги. Прямой удар с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

4. Техничко-тактическая подготовка (бокс).

Программный материал спортивно-оздоровительного этапа:

- Положение кулака
- Боевая стойка
- Передвижения в боевой стойке
- Прямые удары левой и правой в голову
- Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
- Боковые удары в голову и защита от них

- Защита от прямых ударов
- Защита подставкой
- Защита сведением рук
- Защита отбивами
- Защита уклонами
- Боевые дистанции
- Комбинации из 3-4 прямых ударов.
- Контратаки одиночными ударами.

Технико-тактическая подготовка – представляет собой изучение техники и тактики избранного вида спорта, основные моменты для успешного проведения технических действий, связок и комбинаций.

Специальные качества боксера вырабатываются посредством разнообразных имитационных упражнений, моделирующих структуру боя, выполняемых с дополнительными отягощениями или без них, с использованием неподвижных или подвижных снарядов, настенной подушки, различных подвижных груш, чучел. От боя с тенью боксер переходит к спаррингам с реальными партнерами, проводит вольные бои вне ринга, со сменой партнеров в течение боя и наконец, от условных боев поднимается к соревнованию на ринге. Вместе с технико-тактическим мастерством формируются самые мужественные черты личности: целеустремленность, активность, настойчивость, решительность, смелость, способность к риску в острых ситуациях поединка, уверенность в единоборстве с более сильным и опасным соперником. Бокс воспитывает инициативность в достижении тактических целей, волю к результативному завершению каждого эпизода в поединке, стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального перенапряжения, а также болевого шока после нокдауна или травмы.

Занятия боксом начинаются с изучения специальных технических приемов ведения боя – атакующих и защитных действий, передвижений, обманных движений (финтов). Главные атакующие действия – удары: прямые, снизу и боковые в голову и туловище, левой и правой рукой. Защитные действия – подставки и отбивания руками, передвижения шагом (назад, влево, вправо), движения туловищем (отклонения, уклоны). Передвижения по рингу осуществляются боксерским, скользящим шагом, вышагиванием одиночным шагом (при атаках) или челночным перемещением. Обманные движения – финты – выполняются руками посредством провоцирующих передвижений или туловищем. Разнообразные тактические комбинации содержат элементы базовой техники бокса, выполняемые в различных вариантах, разными способами и с различными параметрами силы и скорости.

Манера выполнения технических приемов также зависит от индивидуальных особенностей: предпочтение более сильной правой или левой руки, весовой категории, уровня развития физических качеств.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются.

При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

Перемещения скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Наибольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;

передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются:

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левой плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

-прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте руки; отходом назад;

-прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары:

-прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

-прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

-прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Одиночные удары снизу и защита от них:

-удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

-удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

-удар снизу правой в голову и защита от него правой ладони или уходом;

-удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

-боевой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

-боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

-боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад.

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

Боковые удары на месте и в движении.

Серии ударов снизу.

Защитные действия:

-отбив;

-уклон;

-нырок;

-оттягивание;

-подставка на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стоках.

Упражнения в парах.

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

-одиночные, двойные удары;

-удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

-комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

-от одиночных ударов;

-ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

-контратака одним ударом;

-контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою.

Удары из различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

5. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях

теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно- оздоровительного этапа следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для обучающихся в группе спортивно-оздоровительного этапа

Таблица № 4

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины	1
2	Краткий обзор развития бокса.	История возникновения бокса. Сведения о развитии бокса. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям	2
4	Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.	2
5	Основы техники безопасности.	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в МБУ ДО «СШ №1». Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара	2
6	Врачебный контроль и самоконтроль.	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.	1
7	Воспитательное значение обучения.	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении	1
8	Морально-волевая подготовка.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	2
9	Оборудование и инвентарь.	Оборудование зала и инвентарь. Форма боксера	1
10	Общие понятия о технике боксера	Правила соревнований. Технический арсенал боксера: броски, приёмы, удержания. Терминология боксера. Значение соревнований, цели и задачи. Виды	2

		соревнований.	
--	--	---------------	--

6. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки обучающихся все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных обучающихся и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики. Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость.

7. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающегося во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

Цель: создание условий для воспитания и социализации учащихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса и в различных видах деятельности.

Задачи:

1. Создание условий для воспитания у учащихся любви к спорту, родному краю, к формированию гражданского самосознания.
2. Создание условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и

интересно всем.

3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.

4. Формирование у учащихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.

5. Активное вовлечение родителей в процесс жизнедеятельности спортивной школы, продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными методами педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические наблюдения и текущий контроль.

Текущий контроль. Текущий контроль - оценка качества усвоения содержания программы избранного вида спорта, выполнения заданий обучающимися в процессе тренировочного занятия.

В процессе всего образовательного периода отслеживаются и анализируются все личные учебно-тренировочные достижения обучающихся.

Формы текущего контроля:

- уровень посещаемости тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней;
- уровень освоения материала дополнительных общеобразовательных программ по избранному виду спорта, выраженный в выполняемых объемах тренировочной нагрузки в период обучения.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания тренировочных занятий обучающихся.

Для оценки общей физической подготовки обучающихся применяются следующие нормативы.

Таблица 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	

			7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1 122	+3 117
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 1000 м	с, мин	не более 6.20	6.40
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 +2	5 +4
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 142	130
2.4.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 18	12
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
3.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.30	9.10
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12	6
3.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3	-
3.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	8
3.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 23	15
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
4.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9.27	11.27
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 25	11
4.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 9	2
4.4.	Челночный бег 3x10	с	не более 7,7	8,7
4.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 35	21
5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
5.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	11.10
5.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14.10	-

5.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
5.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	2
5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
5.6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	17
5.7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс - Приказ Минспорта России № 1055 от 22.11.2022 г.

2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» утвержденной приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 года № 1357.

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13 февраля 2024 года №134 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 №1055.

4. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №1 Шебекинского городского округа Белгородской области», 2024.

5. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «бокс» МАУ ДО «Спортивная школа № 2» Сургутского района, 2025.

6. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «бокс» МБУ ДО «СШ» г. Полысаево, 2023.