

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Рассмотрено на
заседании
методического совета
«11» апреля 2026 г.,
протокол № 2



УТВЕРЖДЕНА
приказом
от 12 апреля 2026
№ 36/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности

«Бокс»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы – 36 недель

Автор-составитель программы:
Галактионова Татьяна
Владимировна, старший методист,
высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на комплексное развитие личности, укрепление здоровья, формирование навыков в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы «Бокс» определяется государственной политикой, современными тенденциями в сфере дополнительного образования, приоритетными направлениями социально-экономического развития Тогучинского района, социально-образовательным заказом муниципалитета, анализом детского и родительского спроса, проведённого на портале МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», а также наличием спортивного объекта, оснащенного профессиональным боксерским оборудованием и инвентарем.

Отличительная особенность программы заключается в содержании структурных элементов разделов: комплекс основных характеристик программы и комплекс организационно – педагогических условий.

Новизна программы состоит в использовании дифференцированного подхода к дозированию нагрузок и включении цифровых инструментов видеоразбора техники (замедленная съемка, анализ траектории ударов), что повышает эффективность освоения двигательных навыков и формирует навыки самоанализа.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-10 лет.

Возрастные особенности детей 7-10 лет

Возраст 7-10 лет необычайно важный в жизни ребенка, требующий внимательности и теплого отношения к эмоциональной жизни маленького человека. Самые важные и значительные изменения в этом возрасте происходят в области самосознания ребенка. Наиболее интенсивно развивается потребность в признании, осознании прав и обязанностей. Чтобы удовлетворить потребность в признании и сформировать позитивную самооценку младшему школьнику очень важно хотя бы в чем-то быть лучшим, чувствовать, что он делает что-то хорошо. В этом возрасте дети уже обладают достаточной когнитивной и физической зрелостью, их можно обучить тактическим аспектам. Они очень легко учатся подражанием, поэтому тренеру - преподавателю необходимо владеть физическими умениями, чтобы

служить примером для подражания. Важно обучение таким аспектам как честная игра, уважение к судье и сопернику, дружеское общение и т.п. Это позволит избежать нежелательного поведения и будет способствовать формированию положительных качеств за пределами боксерского ринга.

Условия набора обучающихся

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный, смешанный. Группы формируются разного возраста. Для обучения принимаются все желающие. Основание для зачисления: медицинское заключение для занятий по виду спорта бокс.

Объём программы 144 часа,

Срок реализации – 36 недель.

Форма обучения – очная.

Язык освоения программы – русский.

Уровень программы – стартовый.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей допустимой нагрузки обучающихся.

Кратность занятий в неделю, продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (*см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2*) устанавливается в академических часах.

Занятия могут проводиться индивидуально и по группам.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся первоначальных основ техники и тактики в боксе, развитие физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Задачи:

Предметные:

- обучить базовым элементам техники бокса (стойка, перемещения, прямые и боковые удары, защитные действия);
- познакомить с правилами соревнований и этикетом на ринге.

Метапредметные:

- развивать основные физические качества обучающихся посредством расширения функциональных возможностей организма;
- способствовать приобщению к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Личностные:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- способствовать развитию навыков регулирования психического состояния.

3. Планируемые результаты

Предметные:

- овладеют базовой техникой бокса (боевая стойка, перемещения, прямые и боковые удары, защитные действия);
- будут знать правила соревнований по боксу, технику безопасности и гигиенические требования к занятиям.

Метапредметные:

- смогут самостоятельно выполнять разминку и заминку в соответствии с заданной тренировочной задачей;
- будут проявлять навыки сотрудничества, умения принимать решения в игровых и учебных спаррингах.

Личностные:

- сформируют осознанное отношение к здоровому образу жизни и соблюдению режима дня;
- научатся регулировать эмоциональное состояние в ситуациях учебно-тренировочного напряжения.

4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	38	-	38	Входная диагностика
3.	Специальная физическая подготовка	40	-	40	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	32	-	32	Наблюдение
5.	Тактическая и интегральная подготовка	24	-	24	Наблюдение
6.	Промежуточная аттестация	4	0,5	3,5	Тестирование

7.	Общее количество часов	144	6,5	137,5	-
----	------------------------	-----	-----	-------	---

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка - 6 часов.

Теория – 6ч

1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

1.2. История возникновения и развития бокса.

Теория: Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире.

1.3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

1.4. Школа бокса.

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

1.5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория: Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

1.6. Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды на соревнованиях. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) - 38 часов.

Практика – 38ч.

Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно - сосудистой и дыхательной системы организма обучающегося.

Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры. **Приложение 3.**

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 40 часов.

Практика – 40 ч.

Упражнения для специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, координации движений.

Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и

слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. **Приложение 4.**

Раздел 4. Техническая подготовка - 32 часа.

Практика – 32 ч.

Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координации движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях. **Приложение 5.**

Раздел 5. Тактическая подготовка- 24 часа.

Практика – 24 ч.

Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки. **Приложение 5.**

Раздел 6. Промежуточная аттестация – 4 часа.

Теория – 0,5 ч.

Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика – 3,5 ч.

*Контрольные упражнения и соревнования **Приложение 1.***

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», утверждённым приказом (06.04.2026 №35/1).

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце освоения программы.

Цель промежуточной аттестации – определение динамики физических показателей обучающихся, личностных и метапредметных достижений.

Форма проведения промежуточной аттестации – тестирование.

Программа - «Бокс».

Форма публичного выступления – нормативы – тренировочные соревнования.

Оценочные материалы

Критерии оценочных материалов представлены в **Приложение № 1** к программе «Бокс».

Контрольные упражнения по ОФП и технической подготовке выполняются в сентябре (без нормативов) и феврале учебного года, по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. **Приложение № 1.**

Промежуточная аттестация проводится по нормативам. **Приложение № 1.**

Результаты обучения по технической подготовке – умение выполнить технико-тактические приемы в боксе – наблюдение. **Приложение №5.**

Личностные и метапредметные достижения обучающихся формируются в процессе учебно – тренировочных занятий и отслеживаются тренером-преподавателем методом педагогического наблюдения, тестированием. Пакет диагностических материалов прилагается к данной программе. **Приложение № 6.**

Раздел 2. «Рабочая программа воспитания»

Программа воспитания и календарный план воспитательной работы являются структурными компонентами дополнительной общеобразовательной программы «Бокс».

Цель:

воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, дисциплинированности и уважения к сопернику и правилам.

Задачи:

- формировать устойчивый интерес и потребность в занятиях боксом;
- воспитывать моральные и волевые качества.

Целевые ориентиры воспитания: спортивная деятельность, личность и социум.

Формы воспитания: индивидуальные, групповые, на основе сотрудничества, формы общения.

Методы воспитания: беседа, рассказ, игры, викторины,

Планируемые результаты

- проявляют бережное отношение к спортивному инвентарю;
- демонстрируют спортивную этику;
- осознанно выбирают полезные привычки.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок проведения
1	Турнир по боксу «Первый ринг»	Участие	Сентябрь
2	Выдающиеся тренеры – преподаватели нашей школы.	Беседа	Октябрь
3	«Мы живём в России»	Викторина	Ноябрь
4	«Защитники Отечества»	Беседа	Февраль
5	День бокса	Турнир, викторина	Май
6	Родительские дни	Посещение занятий	Последнее занятие месяца

Раздел 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Период каникул (при наличии)	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов (при наличии)
1	01.09.2026 г. – 28.05.2027 г.	36/72	29.05. - 31.08. 2027	04.11.2026 01.01.- 10.01.2027 23.02.2027 . 08.03. 2027 01.05.2027 09.05.2027	Май, 2027г.	–

Календарный учебный график размещен в **Приложении №2** в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально-нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Парушкин Владислав Игоревич, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории. Уровень образования – высшее, педагогический стаж – 7 лет. Повышение квалификации по программе «Методическое сопровождение тренировочного процесса в учреждении спортивной направленности».

Материально-техническое обеспечение программы

Учебное помещение - боксёрский зал МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» (спортивный комплекс «Победа»), соответствует требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного 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»). Площадь зала 64м².

Показатель	Наименование	Количество (шт., пар.)
Сведение о помещении	СК «Победа» Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	1
Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий	Весы (до 150 кг)	1
	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	4
	Гонг боксерский	1
	Груша боксерская набивная	3
	Груша боксерская пневматическая	3
	Зеркало (0,6х2 м)	6
	Лапа боксерская	3

	Мат гимнастический	4
	Мешок боксерский	5
	Мяч баскетбольный	2
	Мяч теннисный	2
	Мяч футбольный	2
	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	3
	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	1
	Платформа для подвески боксерских груш	3
	Ринг боксерский (6х6) на помосте (8х8 м)	1
	Секундомер	2
	Скакалка гимнастическая	15
	Скамейка гимнастическая	5
	Стеллаж для хранения гантелей	1
Перечень технических средств обучения	Ноутбук	1
	Проектор	1
	Колонки	1
Требования к специальной одежде для занятий боксом	Спортивная одежда, спортивная обувь для занятий боксом	1

Методическое обеспечение

№ раздел а и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. Теоретическая подготовка		
1.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	https://nsportal.ru/user/1510764/page/kollegam
1.2	История возникновения и развития бокса	https://nsportal.ru/user/1510764/page/kollegam
1.3	Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.	https://admin.rusboxing.ru/media/documents/Pravila_boks_2023_528731_8d31_1.pdf

1.4	Школа бокса	Конспект тренера-преподавателя, презентации из личного архива.
1.5	Первоначальные представления о тактике ведения боя	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2022/02/19/metodicheskie-rekomendatsii-nachinayushchemu
1.6	Основные положения правил соревнований по боксу	https://admin.rusboxing.ru/media/documents/Pravila_boks_2023_5287318d31_1.pdf
2	Общая физическая подготовка	1. Приложение № 3 2. Методические рекомендации «Общая физическая подготовка». : https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html
3	Специальная физическая подготовка	Приложение № 4
4	Техническая подготовка	Приложение № 5
5	Тактическая и интегральная подготовка	Приложение № 5
6	Промежуточная аттестация	Приложение №1

Методы и педагогические технологии

Методы обучения:

- Словесный.
- Наглядный.
- Практический.

Педагогические технологии: личностно-ориентированное обучение, коллективная деятельность, здоровье сберегающие, интегрированные.

Формы организации учебного занятия:

- Групповые занятия и занятия в парах – основные формы обучения.
- Индивидуальная форма на период соревновательной деятельности.
- Контроль.
- Комбинированные формы занятий.

Алгоритм учебного занятия: построение; ознакомление с целью и задачами занятия; инструктаж по технике безопасности; разминка; собственно тренировочное занятие; заминка; подведение итогов; рефлексия.

Информационное обеспечение:

Нормативно-правовые документы:

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 : Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;

3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года) : Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. От 15.05.2023);

4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 № 629;

5. Устав МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» : Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 11.10.2023 №1171/П/93

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/e26828b4e3d49c9e7f0fc292299608e6.pdf>

6. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы : Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

7. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

2. Список литературы (ресурсов) для педагога

1. Булычев, А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры / А. И. Булычев. – 3-е издание для занятий с начинающими. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. - 200 с. – Текст : непосредственный.

2. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва : Астрель, 2014. - 863 с. – Текст : непосредственный.

3. Суслов, Ф. П. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – Москва : СпортАкадемПресс, 2013. - 480 с. – Текст : непосредственный.

3. Список литературы (ресурсов) для обучающихся

1. Ширяев, А. Г. Бокс учителю и ученику / А. Г. Ширяев. - 2-е издание, исправленное и дополненное. - Санкт – Петербург : Шатон, 2014. - 190 с. – Текст : непосредственный.

2. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка" – Текст: электронный // URL: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html> (дата обращения : 22.03.2026).

Раздел 4. «Приложение к дополнительной общеразвивающей программе»

Приложение №1

Нормативы выполнения тестов

Входное тестирование и промежуточное тестирование

№ п/п	Виды тестов	Показатель	
		сентябрь	февраль
1	Прыжок в длину с места		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре		
3	Подъем туловища лежа на спине		
4	Подтягивание из виса на перекладине		

Итоговое тестирование

№ п/п	Виды тестов	Норматив выполнения
1	Прыжок в длину с места	Не менее 145-150 см
2	Сгибание и разгибание рук в упоре	Не менее 10-12 раз
3	Подъем туловища лежа на спине	Не менее 8-10 раз
4	Подтягивание из виса на перекладине	Не менее 2-3 раз

Приложение № 2

Календарный учебный график 2026-2027 учебный год

№	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	Теория. Инструкции по ТБ.	групповая	2	СК Победа	беседа
2	ОФП.История развития Бокса в России	групповая	2	СК Победа	беседа наблюдение
3	ОФП.Изучение боевой стойки	групповая	2	СК Победа	наблюдение
4	ОФП. Передвижения	групповая	2	СК Победа	наблюдение
5	ОФП. Прямой удар	групповая	2	СК Победа	наблюдение
6	ОФП, прямые удары левой в голову с партнером	групповая	2	СК Победа	наблюдение
7	Сдача нормативов.ОФП	групповая	2	СК Победа	тестирование
8	Сдача нормативов.ОФП	групповая	2	СК Победа	тестирование
9	Защита подставкой ладони	групповая	2	СК Победа	наблюдение
10	Разучивание способов защиты	групповая	2	СК Победа	наблюдение
11	ОФП. Защита подставкой правой ладони	групповая	2	СК Победа	наблюдение
12	ОФП. Гигиена, режим, питание	групповая	2	СК Победа	наблюдение
13	ОФП. Защита подставкой левого плеча	групповая	2	СК Победа	наблюдение
14	ОФП. Защита шагом назад	групповая	2	СК Победа	наблюдение
15	ОФП. Разучивания тактических вариантов применения прямого удара	групповая	2	СК Победа	наблюдение

	левой в голову и защита от него				
16	ОФП, Игра «Футбол»	групповая	2	СК Победа	наблюдение
17	Основы спортивной тренировки	групповая	2	СК Победа	наблюдение
18	ОФП. Разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах	групповая	2	СК Победа	наблюдение
19	ОФП.Разучивания прямого удара правой в голову в парах	групповая	2	СК Победа	наблюдение
20	ОФП. Удары по снарядам	групповая	2	СК Победа	наблюдение
21	ОФП, разучивания двойного прямого удара правой в голову без перчаток	групповая	2	СК Победа	наблюдение
22	Подвижные и спортивные игры.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
23	ОФП,разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову	групповая	2	СК Победа	наблюдение
24	Скоростно-силовые упражнения	групповая	2	СК Победа	наблюдение
25	ОФП, разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову	групповая	2	СК Победа	наблюдение
26	ОФП. Боковой удар	групповая	2	СК Победа	наблюдение
27	ОФП, боковые удары левой в голову с партнером	групповая	2	СК Победа	наблюдение
28	Подвижные и спортивные игры.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
29	ОФП. Защита накладка.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
30	ОФП. Защита нырок.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
31	ОФП, , Защита шагом назад	групповая	2	СК Победа	наблюдение
32	ОФП. Разучивания тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него	групповая	2	СК Победа	наблюдение
33	ОФП, Игра «Футбол»	групповая	2	СК Победа	наблюдение
34	ОФП. Защита подставкой левого плеча	групповая	2	СК Победа	наблюдение
35	ОФП. Боковой удар	групповая	2	СК Победа	наблюдение
36	ОФП, боковые удары правой в голову с партнером	групповая	2	СК Победа	наблюдение
37	удары по снарядам	групповая	2	СК Победа	наблюдение
38	ОФП. Защита накладка.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
39	ОФП. Защита нырок.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
40	ОФП. Защита шагом назад	групповая	2	СК Победа	наблюдение
41	ОФП. Разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову и защита от него	групповая	2	СК Победа	наблюдение
42	Скоростно-силовые упражнения	групповая	2	СК Победа	наблюдение
43	ОФП.	групповая	2	СК Победа	тестирование
44	ОФП, удары снизу левой в голову с партнером	групповая	2	СК Победа	наблюдение
45	удары по снарядам	групповая	2	СК Победа	наблюдение
46	ОФП. Защита накладка.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
47	Защита шагом назад	групповая	2	СК Победа	наблюдение
48	ОФП. Разучивания тактических вариантов применения удара снизу левой в голову и защита от него	групповая	2	СК Победа	наблюдение
49	Скоростно-силовые упражнения	групповая	2	СК Победа	наблюдение
50	ОФП. Удар снизу	групповая	2	СК Победа	наблюдение
51	ОФП, удары снизу правой в голову с партнером	групповая	2	СК Победа	наблюдение
52	удары по снарядам	групповая	2	СК Победа	наблюдение
53	ОФП. Защита накладка.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
54	Защита шагом назад	групповая	2	СК Победа	наблюдение
55	ОФП. Разучивания тактических вариантов применения удара снизу правой в голову и защита от него	групповая	2	СК Победа	наблюдение

56	Скоростно-силовые упражнения	групповая	2	СК Победа	наблюдение
57	ОФП. Прямой удар	групповая	2	СК Победа	наблюдение
58	ОФП, прямые удары левой в корпус с партнером	групповая	2	СК Победа	наблюдение
59	ОФП. Защита отбив.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
60	ОФП. Защита шагом назад	групповая	2	СК Победа	наблюдение
61	ОФП. Разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в корпус и защита от него	групповая	2	СК Победа	наблюдение
62	ОФП. Разучивание двойного прямого удара левой в корпус в парах	групповая	2	СК Победа	наблюдение
63	ОФП. Разучивание прямого удара правой в корпус в парах	групповая	2	СК Победа	наблюдение
64	ОФП. Удары по снарядам	групповая	2	СК Победа	наблюдение
65	ОФП, разучивания двойного прямого удара правой в корпус без перчаток	групповая	2	СК Победа	наблюдение
66	Подвижные и спортивные игры.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
67	ОФП, разучивания двойного прямого удара левой, правой в корпус	групповая	2	СК Победа	наблюдение
68	Скоростно-силовые упражнения	групповая	2	СК Победа	наблюдение
69	ОФП, разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в корпус.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
70	ОФП. Боковой удар	групповая	2	СК Победа	наблюдение
71	Промежуточная аттестация	групповая	2	СК Победа	Сдача нормативов,
72	Промежуточная аттестация	групповая	2	СК Победа	Сдача нормативов,

Приложение № 3

Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц туловища и живота:

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения, лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Вращение корпуса. Повороты туловища
5. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
6. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
7. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
8. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
9. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
10. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения, сидя на полу.
11. Из положения, лежа на спине:

- а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
- б) круговые движения ногами;
- в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
- г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
- д) поднимать одновременно ноги и туловище.

12. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.

13. Упор присев. Выбросить ноги, до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.

14. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

15. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.

16. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.

17. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах. То же с отягощениями.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре, туловище прямое

3. Упражнения с гимнастическими палками. С эспандером и амортизатором.

4. Отталкивание руками от стены, пола.

5. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).

6. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево

7. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

8. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

9. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

10. . Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Упражнения для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.

2. Выпрыгивания из положения седа. То же, но с отягощением

3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением

4. Перескоки с ноги на ногу.

5. Подъем на носки с отягощением.

6. Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты. То же, но с отягощением.

7. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.

8. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.

9. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.

10. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Упражнения для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.

2. То же, но с отягощением.

3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.

4. Ходьба в полуприсяде широкими выпадами. Туловище прямое.

5. То же, но с отягощением.

6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.

7. В выпаде — прыжком менять положение ног.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.

2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки.

3. Перекаты в сторону из положения, лёжа и в упоре стоя на коленях.

4. Перекаты вперёд, и назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

5. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.

6. Из положения, стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.

7. Перекаты назад, в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).

10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.

11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо.
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40м , 3-4 X 50-60м.
4. Эстафетный бег с этапами до 60м.
5. Бег или кросс до 500м (девочки) и до 1000м (мальчики).
6. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
7. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
8. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
9. Метание гранаты.
10. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Подвижные игры.

1. Салки на ринге.
2. Сто ударов в минуту.
3. Увернись от мяча
4. Не коснись каната.
5. Загони в угол.
6. Один против трех
7. Отбери мяч

Приложение № 4

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития ловкости:

1. Работа с теннисным мячом
2. Прыжки на скакалке
3. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад
4. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.

5. Эстафеты с преодолением препятствий.

6. Отжимания с хлопком

Упражнения для развития быстроты

1. Бой с тенью (тренировка чистой скорости)

2. Бег на дистанцию 10–20 метров с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию.

3. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех боксеров.

4. Ловля и передача набивных мячей (2 штуки) в парах в одном прыжке.

5. Упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

2. Вращательные движения туловищем с отягощением.

3. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).

4. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).

5. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.

6. Прыжки через скакалку.

7. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Приложение № 5

Технико - тактическая подготовка

Техника выполнения ударов и защитных действий

Стойка. Нанесение прямых ударов из стойки. Защитные действия

Классический левый прямой может выполняться как в виде челнока, так и в виде джеба. Кстати, с английского jab переводится как тычок. Перед выполнением удара вес тела боксера должен располагаться преимущественно на задней ноге. Собственно, такую же схему предполагает и классическая стойка. То есть, в левосторонней, в которой стоит правша (левыми плечом и ногой вперед), основная нагрузка приходится на заднюю правую ногу.

Подробнее о стойках мы поговорим в другой статье. Чем в большей степени вес тела перенесен на заднюю ногу, тем больше она отвечает за первоначальный импульс удара. Таким образом, здесь должна быть выбрана оптимальная позиция и баланс, ведь недостаточная степень задействования ноги уменьшит силу удара (потому как останутся лишь мышцы спины и руки), а чрезмерный перегруз отразится на скорости и маневренности, а также приведет к преждевременной усталости этой ноги.

Работа в челноке подразумевает прыжковое смещение вперед, а после нанесения удара – обратный отскок. Движения руки и всего тела производятся в правильном

соответствии с движениями ног. В идеале пиковое положение руки (фаза полного ее выпрямления) должно приходиться на момент касания передней ногой поверхности пола. Так будет обеспечена максимальная масса, которую вы вкладываете в удар.

Правый прямой в боксе – совершенно различный с левым удар. Их технику объединяет разве что необходимость заворачивания кулака в крайней точке и перенос веса тела с задней ноги на переднюю. И то, с ногами не все так просто.

Итак, спортсмен стоит в стойке, большая часть веса тела на задней ноге. Правый кулак у подбородка, плечо максимально расслаблено. Первое движение начинается с резкого приставления правой ноги ближе к левой, с выворачиванием пятки наружу. Давайте представим, что все движение – это волна энергии, идущей по телу снизу вверх. Следует сразу сказать, что чем такая волна длиннее, тем больше у нее шансов набрать максимальную инерционную массу в конечной точке. Но это если все будет сделано правильно.

Техника защиты в боксе — важнейший раздел подготовки боксера. Уровень технического мастерства боксера определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

Защиты используются для того, чтобы:

- надежно защищать от удара уязвимые места тела;
- выбирать необходимый момент и организовывать свои действия для перехода от защиты к контратаке и атаке.

В основе защитных действий лежат следующие факторы, которые необходимо отрабатывать на тренировках:

- Умение прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака.
- Умение определять действия соперника организацией противодействия, используя различные защитные приемы.

Существуют следующие защитные приемы:

- защита руками, направленная на нейтрализацию ударных действий. При этом используются контрудары, подставки, отбивы, блоки;
- защита туловищем. При этом используются уклон, нырок;
- защита ногами, направленная на устранение контакта с соперником путем отхода и увеличения дистанции.

Защитные приемы выполняются в боевой стойке, необходимым условием которой является сохранение устойчивого равновесия и положения боеготовности

Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях.

Тактика ведения боя в боксе основной момент. У каждого боксёра свой стиль ведения боя. Каждому стилю подходит определённый тактический рисунок. Есть боксёры темповики (атакующий стиль ведения боя, высокий темп, прессинг и

напор), а есть боксёры игровики (стиль основан на действиях от обороны, обыграть соперника и набирать очки). Бокс это борьба стилей и характеров. Но есть боксёры, которые умеют менять тактический рисунок ведения боя в зависимости от сложившейся ситуации.

Приложение № 6

Пакет диагностических материалов для личностных и метапредметных результатов

1. Анкета «Здоровый образ жизни»

Внимательно прочитайте вопрос, отметьте любым способом не более трёх пунктов

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

- 1) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
- 2) это соблюдение режима дня и правильного питания;
- 3) это занятия спортом и закаливание.
- 4) не знаю

2. Делаешь ли ты по утрам зарядку?

- да
- нет
- бывает, по настроению

3. Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно.
- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

4. Закаляешься ли ты?

- нет
- да
- иногда (обливаюсь холодной водой и т.п.)

5. Сколько времени в день ты проводишь за компьютером, телевизором?

- 15-30 минут
- 1-2 часа
- более 2 часов

6. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.

- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции.

7. На сколько активно ты занимаешься физкультурой и спортом?

- Постоянно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь

8. Как, по твоему мнению, подготовка и сдача норм ГТО влияет на твоё личностное развитие?

- я развиваюсь, как физически, так и морально
- никак не влияет
- повышается мотивация к ведению здорового образа жизни

9. Хотел бы ты получить знак отличия ГТО?

- да
- нет
- не знаю.

**2. Тренинг «Скорость принятия решений»
(выдержка и самообладание)**

Упражнение «Щелчок».

а) педагог раскладывает карточки текстом вниз в центре круга.

б) предлагает обучающемуся:

- взять карточку;
- прочитать вслух проблему;

• в момент, когда тренер - преподаватель щелкнет пальцами, обучающийся должен сказать первое пришедшее ему в голову решение проблемы. Например, если в карточке сказано: «Хулиган пристает к тебе», ученик может сказать: «Я его ударю» или движениями показывает, как они дерутся.

в) Затем предсказывает возможные последствия этого первого решения.

г) Педагог просит других подростков предложить свои варианты решения, а также предсказать возможные последствия с их точки зрения.

д) Педагог предлагает первому ученику-добровольцу вернуться к первоначальному решению и посмотреть, следует ли его изменить или оставить прежним? Надо ли учесть другие возможные варианты решения?

е) Педагог просит этого ученика выбрать следующего на ту же роль. Это может быть тот, кто больше других помог в принятии решения.

ж) Следующий ученик берет карточку и т.д.

Карточки к упражнению «Щелчок». Проблемные ситуации

- Ты движешься вверх на лифте. Внезапно он останавливается между этажами.

- Ты с родителями пришел в магазин. Ты пошел в другой отдел, а когда вернулся, их уже нет. Ты потерялся!
- Ты с друзьями сидишь у тебя дома вечером. Родители вышли ненадолго, неожиданно погас свет.
- Твоя собака убежала на прогулке и ты не можешь её найти.
- Твоя подруга забыла у тебя дома тетрадь с домашним заданием.
- Твой брат сестра упал и говорит, что не может пошевелить рукой?
- Ты забыл о том, что в ванной наливал воду, вдруг видишь, что из-под двери ванной течет вода.
- Твой кот забрался на дерево и ты не можешь снять его.
- Ты потерял деньги на обед и остаешься без обеда.
- Тебя наказали за то, что на самом деле сделал твой друг.
- Ты забыл о том, что в ванной наливал воду, вдруг видишь, что из-под двери ванной течет вода.
- Твой кот забрался на дерево, и ты не можешь снять его.

3. Определение уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом в группе

Анкета

№ п/п	Вопрос	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1.	Я всегда жду тренировочные занятия в группе, потому что они помогают укреплять моё здоровье			
2.	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.			
3.	Я получаю удовольствие от тренировки			
4.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой			
5.	Хорошо ли ты относишься к ребятам своей группы			
6.	Рассказываешь ли ты о занятиях в группе родителям			
7.	Будешь ли ты в дальнейшем заниматься спортом			
8.	Пригласишь ли ты школьных товарищей заниматься с тобой			
9.	Есть ли у тебя друзья в группе			
10.	Тебе нравится, как тренер - преподаватель ведёт занятия			
ИТОГО:				

Да – 3 балла, нет – 0 баллов, затрудняюсь ответить – 1 балл.

Первый уровень. 25—30 баллов — высокий уровень мотивации, учебной активности. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее

успешно выполнять все предъявляемые преподавателем требования.

Второй уровень. 20—24 балла — хорошая мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся, успешно справляющихся с задачами занятий. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Третий уровень. 15—19 баллов — положительное отношение к тренировкам, однако чаще всего они ходят на занятия, чтобы общаться с друзьями, с тренером. Им нравится ощущать себя спортсменами. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и сами занятия их мало привлекают.

Четвертый уровень. 10—14 баллов — низкая мотивация. Эти дети посещают занятия неохотно, предпочитают их пропускать. На занятиях часто занимаются посторонними делами.

Пятый уровень. Ниже 10 баллов — негативное отношение к занятиям, посещают занятия только по требованию родителей. Часто у подобных учащихся отмечаются нервно-психические нарушения.