

Департамент образования культуры и спорта
Ненецкого автономного округа
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ненецкого автономного округа
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 09 » сентября 2025 г.

Протокол № 1 от 09 сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО НАО
«Спортивная школа олимпийского
резерва «Труд»
С.С. Паромов



_____ 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Тренер-преподаватель:
Широкий Анатолий Павлович

г. Нарьян-Мар
2025

Содержание

Содержание	2
Паспорт программы	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Учебный план	9
1.4. Содержание программы	11
1.5. Планируемые результаты	15
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	17
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Условия реализации программы	23
2.3. Формы аттестации	24
2.4. Оценочные материалы	25
2.5. Методические материалы	30
Список литературы	36

Паспорт программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Широкий Анатолий Павлович
Полное наименование учреждения	ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»
Направленность Программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	5 лет
Объём часов по годам обучения	166,5 часа
Возраст учащихся	7-17 лет
Цель программы	Создание дополнительных условий для личностного развития подростков и их позитивной социализации за счет удовлетворения их потребностей в физическом развитии, расширении кругозора, получении практических спортивных навыков.
Сроки реализации программы	2025-2030 гг

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1) Нормативно-правовые основания для реализации ДООП.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (ред. от 19.12.2023);

2. Федеральный Закон № 127 от 30.04.2021 года «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р (с изменениями на 21 октября 2024 года);

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467 (с изменениями на 21 апреля 2023 года);

5. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

6. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (с изменениями на 30 декабря 2022 года);

7. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

9. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 22 февраля 2023 года);

11. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»);

12. Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей");

13. Минпросвещения России от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями "Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих

дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации");

14. Устав образовательной организации;

15. Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы;

16. Другие локальные акты образовательной организации.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы, скорости и координации.

2) Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность.

3) Актуальность и новизна.

Актуальность программы по виду спорта «Бокс» заключается в том, что остро стоит проблема приобщения подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и к спорту, в частности к боксу. Всё больше людей ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на физическом состоянии и здоровье. Программа помогает решить эту проблему, повышая уровень физического развития обучающихся, увеличивая функциональные возможности организма и проводя профилактику заболеваний, связанных с гиподинамией.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в старшем дошкольном и школьном возрасте, что повышает самооценку ребенка, и его

оценку в глазах окружающих.

4) Отличительной особенностью данной ДООП от существующих программ, это акцент на создание ситуации успеха, использования личностно - развивающих технологий в процессе работы с детьми. Бокс – это не только умение самообороняться это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Бокс – это в своем роде школа жизни. Бокс не только учит самообороне, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость. Бокс способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Бокс формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

5) Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы от 7 до 17 лет. Дети зачисляются согласно положению о порядке приема обучающихся по дополнительным образовательным общеразвивающим программам в ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд», утвержденного решением педагогического совета ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» и директором учреждения 2025 года.

Программа подходит для детей различной степени физической подготовленности.

6) Уровень программы, объем и сроки реализации программы.

Программа адресована детям от 7 до 17 лет.

Программа рассчитана на 5 лет обучения по 166,5 академических часов в год. Занятия проводятся в период с 1 сентября по 31 мая за исключением праздничных дней. Рекомендуемый количественный состав групп – 11 человек.

Условия набора учащихся: для обучения принимаются все желающие; принимаются дети, имеющие медицинское заключение.

7) Язык реализации ДООП: русский

8) Форма обучения – очная.

9) Режим занятий.

Общее количество часов в неделю – 9 часов.

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Количество занятий в неделю: 3 раза в неделю, в соответствии с расписанием утвержденным администрацией школы.

10) Особенности организации образовательного процесса.

Форма организации занятия - групповая. Основная форма проведения занятий – тренировочное занятие (тренировка). Также при необходимости могут применяться такие формы занятий как: акция, семинар, беседа, мастер-класс, соревнование, открытое занятие, турнир, экскурсия и эстафета.

Количество занятий в неделю – 3. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

11) Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что занятия боксом повышают физическую подготовленность, воспитывают характер, выносливость, также формируют потребность в здоровом образе жизни. Занятия боксом учат детей и подростков мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения. Не все обучающиеся, занимающиеся данным видом единоборств, достигнут вершин мастерства, но занятия боксом, безусловно, всем принесут пользу.

1.2. Цели и задачи программы

1) Цель программы: Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

2) Задачи программы:

1. укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;
3. обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

1.3. Учебный план

Обучение по Программе делится на 5 учебных лет. Каждый учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая, включает в себя 9 месяцев или 222 учебных часов (1 академический час равен 45 астрономическим минутам). В разделы обучения входят: теоретическая подготовка (ТрП), общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка (ТхП), показательные выступления на физкультурно-массовых мероприятиях и открытых занятиях для родителей (ПВ), подвижные игры и другие виды спорта (ПИ) и тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся (ТМФР).

Обучение по Программе предполагает постепенное уменьшение учебных часов раздела подвижных игр и других видов спорта с одновременным возрастанием часов по другим разделам подготовки. Также с возрастанием года обучения идет незначительное уменьшение часов теоретической подготовки, компенсация которых должна осуществляться за счет повышения интереса обучающихся к выбранному виду спорта (самостоятельное изучение статей в

журналах и сети интернет).

Оптимальный количественный состав группы, максимальное количество учебных часов и требования по спортивной подготовленности исходя из года обучения

Этап подготовки	Учебный год	Оптимальный количественный состав группы	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требование по спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап	1	11	4,5	Выполнение тестирования для мониторинга физического развития, знание теоретического материала
	2	11	4,5	
	3	11	4,5	
	4	11	4,5	
	5	11	4,5	

Распределение учебной нагрузки по видам подготовки исходя из года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	1	1	2
2.	Правила поведения и техника	2	2	2	2	2

	безопасности на занятиях.					
3.	История развития вида спорта.	2	2	2	1	1
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2	2	1	1	1
Итого:		8	8	6	5	6
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ						
1.	Общая физическая подготовка	104,5	95,5	83,5	76,5	67,5
2.	Специальная физическая подготовка	25	28	36	40	44
3.	Техническая подготовка	26	32	38	42	46
4.	Медицинское обследование	1	1	1	1	1
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	2	2	2	2
Итого:		158,5	158,5	160,5	161,5	160,5
Годовая нагрузка (37 недель)		166,5	166,5	166,5	166,5	166,5

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка: Введение в историю бокса, в основные понятия бокса правила соревнований по боксу, основы знаний и влияний физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

Общая физическая подготовка (ОФП) – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягиваний, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств осуществляется по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

Специальная физическая подготовка (СФП) – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе.

Техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три стадии обучения двигательному действию: начальное, углубленное, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Форма одежды боксёра.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. 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.

Теория: Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Общefизическая подготовка

Теория: Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практическая работа: На каждом занятии выполняется ряд упражнений:

1. Беговые упражнения: бег по кругу в колонну, бег змейкой, бег с приседанием, ходьба гусиным шагом.
2. Упражнения на растягивание: приседания, шпагат, наклоны и т.д.
3. Акробатические упражнения: кувырки, кувырки-падения и т.д.
4. Упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания.

Специальная физическая подготовка

Теория: Знакомство с органами организма и их взаимодействие друг с другом.

Практическая работа: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой

выносливости, ловкости, и отличной координации движений. На каждом занятии выполняется ряд упражнений:

1. Гладкий бег на разные дистанции;
2. Упражнения на растягивание;
3. Стартовые ускорения;
4. Челночный бег;
5. Прыжки с места, с разбега, тройные и пятерные прыжки;
6. Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. Бег

спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе.

Технико-тактическая подготовка

Практическая работа:

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или на стенную 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 ног и 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 ног, а 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 осуществлять 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 над и станцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая 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. Это 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.

Интегральная (спарринги) подготовка

Теория – из чего состоит интегральная подготовка, методы

интегральной подготовки.

Практик:

1. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий.
2. Совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей.

1.5. Планируемые результаты

Образовательно-предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- правила соревнований по боксу;
- бокс – это не агрессия, а самозащита;
- историю бокса;
- что воспитывает бокс.

Учащиеся должны уметь:

- использовать приемы коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства;
- применять на практике технико-тактические действия в спаррингах;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты

(Освоенные универсальные учебные действия) Регулятивные УУД:

- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;
- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы.

Познавательные УУД:

- осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Бокс»;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;

- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;
- умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

Коммуникативные УУД:

- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;
- умение выражать свои мысли;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.

Личностные результаты

Учащимися проявлены:

- интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- навыки культуры общения и поведения в коллективе;
- эмоциональная сфера учащихся;
- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;
- интерес к укреплению здоровья и повышению уровня функциональных возможностей организма;
- всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);
- чувство патриотизма к своей Родине через занятия спортом и стремление стать участниками команды Сборной России;
- интерес к здоровому образу жизни и профилактике распространения вредных привычек.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Первый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1	0	1	1	1	0	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	10	11,5	12	12	11	12	12	12	12	104,5
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	2	3	4	3	4	25
3.	Техническая подготовка	2	3	3	3	2	3	4	3	3	26

4.	Медицинское обследование	1									1
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
ИТОГО ЧАСОВ		16	16,5	17	18	15	18	20	18	20	158,5
ВСЕГО ЧАСОВ		18	17,5	18	19	15	19	21	19	20	166,5

Второй год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1	0	1	1	1	0	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО

1.	Общая физическая подготовка	11	11	10,5	10	9	12	11	11	10	95,5
2.	Специальная физическая подготовка	2	3	4	3	3	3	4	3	3	28
3.	Техническая подготовка	2	4	4	5	3	3	4	3	4	32
4.	Медицинское обследование	1									1
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
ИТОГО ЧАСОВ		17	18	18,5	18	15	18	19	17	18	158,5
ВСЕГО ЧАСОВ		19	19	19,5	19	15	19	20	18	18	166,5

Третий год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2

4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	0	0	0	1	1	0	6
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	8	9,5	10	10	9	10	8	9	10	83,5
2.	Специальная физическая подготовка	3	4	4	5	3	4	5	5	3	36
3.	Техническая подготовка	3	5	4	4	3	4	5	5	5	38
4.	Медицинское обследование	1									1
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
ИТОГО ЧАСОВ		16	18,5	18	19	15	18	18	19	19	160,5
ВСЕГО ЧАСОВ		18	19,5	19	19	15	18	19	20	19	166,5

Четвертый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1

	России.										
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	0	0	0	0	1	0	5
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	8	9	8	9	8,5	8	9	8	9	76,5
2.	Специальная физическая подготовка	3	5	6	5	3	4	6	4	4	40
3.	Техническая подготовка	3	5	6	7	3	4	6	4	4	42
4.	Медицинское обследование	1									1
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
ИТОГО ЧАСОВ		16	19	20	21	14,5	16	21	16	18	161,5

ВСЕГО ЧАСОВ	18	20	21	21	14,5	16	21	17	18	166,5
-------------	----	----	----	----	------	----	----	----	----	-------

Пятый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1	0	0	0	1	0	6
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	7	7	8	8,5	6	7	9	7	8	67,5
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	3	5	5	6	6	44
3.	Техническая подготовка	4	5	5	6	4	5	5	6	6	46
4.	Медицинское	1									1

	обследование										
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
ИТОГО ЧАСОВ		17	17	18	19,5	13	17	19	19	21	160,5
ВСЕГО ЧАСОВ		19	18	19	20,5	13	17	19	20	21	166,5

2.2. Условия реализации программы

Для реализации Программы используются следующие объекты инфраструктуры учреждения:

- тренировочный спортивный зал;
- стадион;
- тренажерный зал.

Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Занятия проводятся на стадионе. При особо неблагоприятных погодных условиях, занятия проводятся в спортивных залах.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15

5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
7.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
8.	Шлем боксерский	штук	12
9.	Усеченные перчатки	пар	12

Перечень и количественный состав предметов спортивной экипировки и инвентаря, выдаваемого спортсмену или обучающемуся, определяется администрацией Учреждения по ходатайству тренеров на основании Программы в пределах имеющихся средств Учреждения. Основанием для экипировки и инвентаря спортсменов и обучающихся является приказ о зачислении в Учреждение.

Кадровое обеспечение.

Широкий Анатолий Павлович – тренер-преподаватель по «Боксу».

Работает в ГБУ ДО НАО «СШОР «Труд» с 2020 года.

Высокий профессионализм тренера по боксу проявляется в его способности создавать по-настоящему эффективные тренировки. Он не просто знает, как научить боксировать, но и умеет мастерски сочетать различные методики, упражнения и форматы занятий. Главное – он всегда помнит о том, что каждый ребенок уникален: учитывает его возраст, физические возможности и личные качества. Благодаря этому, тренер может успешно вести занятия как с самыми юными спортсменами, так и с ребятами постарше, добиваясь отличных результатов во всех возрастных группах.

2.3. Формы аттестации

Формой контроля является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

При оценке реализации воспитательных задач педагог также использует фиксированные педагогические наблюдения. В течение учебного года все воспитанники объединения "Бокса" должны проходить контроль по общефизической подготовке.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "бокс"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "бокс"						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2 6,4		не более - -	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10 6.30		не более 5.50 6.20	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3		не менее +3 +4	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6 9,9		не более 9,0 10,4	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 120		не менее 150 135	
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 19 13		не менее 24 16	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,9 11,3		не более 10,4 10,9	
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более 8.20 8.55		не более 8.05 8.29	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13 7		не менее 18 9	
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3 -		не менее 4 -	
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 9		не менее - 11	
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3 +4		не менее +5 +6	
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0 10,4		не более 8,7 9,1	
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее		не менее	

	ногами		150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 500, 1000 метров – выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места – выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 3 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине – выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) – выполняется

из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость — выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Поднимание ног на шведской стенке — выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

7. Толчок ядра (4 кг) — выполняется с места от ограничительной линии. Ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч.

Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней ограничительной линии до точки падения снаряда. Выполняется 2 попытки каждой рукой, засчитываются лучшие результаты.

Системы контроля и зачетные требования

Результатом освоения программы является приобретение спортсменами знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития чир спорта;
- основы философии и психологии танцевально-ритмичных видов спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы тренировочного процесса;
- 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 чир спортом.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);

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

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и принципов построения выступления;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями чир спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности и страховки при самостоятельном выполнении упражнений.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по чир спорту;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной деятельности.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном

этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

2.5. Методические материалы

Методы обучения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные*.

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет **метод избирательных воздействий**. Характерная черта этого метода – преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры,

правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: ***методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.***

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две-три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Методы воспитания.

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания:

- словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- практический метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Формы учебных занятий.

На учебных занятиях используются различные формы организации учебного процесса. При этом оптимальным является применение нескольких форм на одном занятии по выбору педагога. В зависимости от темы можно использовать следующие формы организации занятия — как в совокупности, так и в отдельности.

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Ознакомление с целью и задачами занятия.
- Рефлексия.

Педагогические технологии.

- Технология индивидуализации.
- Технология группового обучения.
- Технология дифференцированного обучения.
- Технология образа и мысли.
- Технология коллективной творческой деятельности.

Алгоритм учебного занятия.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную(разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие. Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий.

1. Организационный этап.

Разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. Входе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

2. Основной этап.

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности по средствам обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Теоретическая часть. Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала. Тематическая беседа.

Практическая часть. Выполнение тренировочных заданий.

3. Заключительный этап.

Упражнения не высокой интенсивности. Самомассаж. Саморефлексия учащихся. Подведение итогов занятия.

Список литературы

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных Заведений физической культуры/М.Ф.Иваницкий – издание 8М.,2011.-159 с.
2. Краснов С.В. Поиск победной школы/С.В.Краснов –Советский: РИО, 2000.78 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/Л.П.Матвеев - Киев: Олимпийская литература, 2000.-320с.
4. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва/В.Г. Никитушкин. - М., 2009. -112с.
5. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва:монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. :Совет.спорт, 2005.- 229 с.
6. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев/ Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов - Малаховка,2000.- 98 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта/В.Н.Платонов - Киев: «Олимпийская литература», 2005.- 820 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения/ В.Н. Платонов – М.: Советский спорт, 2005.- 820 с.