


Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа»  
Никольского района Пензенской области**

<p>Принята на педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Никольского района Протокол № 9 от 14 июля 2023 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> И.о. директора МБУДО «ДЮСШ» Никольского района А.П. Клоков Приказ № 65-А от 14.07.2023 г.</p> 
---	--

**Рабочая программа  
по реализации дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«Бокс»**

*Направленность программы - физкультурно – спортивная*

**Возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 6 лет**

**Разработчики:**  
тренер – преподаватель  
Абдуллаев Ф.Т.  
тренер – преподаватель  
Абдуллаев А.Ф.

**г. Никольск,  
2023 г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» разработана с учетом:

- Приказа от 27 июля 2022 года N 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123,
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации",
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы),
- Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утверждённого Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (2009г.) рецензенты доктора педагогических наук, профессора Н.А. Худадов, И.П.Дегтярев, В.С. Дахновский, и рекомендованная к использованию в дополнительном образовании.

### Цель и задачи программы

**Цель программы** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди учащихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, выполнения классификационных требований для присвоения спортивных разрядов.

#### **Основные задачи на стартовом уровне;**

- вовлечение максимального числа учащихся в систему физической и спортивной подготовленности.
- освоение основ личной гигиены и самоконтроля.
- укрепление здоровья и содействия правильному физическому и гармоническому развитию;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще.
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных и спортивных игр.
- овладеть техникой выполнения передвижения, боксерской стойки, ударов и защиты.

#### **Основные задачи на базовом уровне;**

- дальнейшее укрепление здоровья и физическое развитие.
- формирование стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта.
- привитие навыков личной гигиены и самоконтроля.

- овладение основными понятиями в терминологии бокса.
- овладеть техникой выполнения передвижений, дистанции, комбинации ударов, защиты, контратаки.
- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий боксом.

### **Основные задачи на продвинутом уровне;**

- формирование спортивного мастерства боксера.
- дальнейшее укрепление здоровья и развитие физических качеств.
- развитие функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала.
- воспитание специальных психических качеств.
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.
- выявление перспективных детей для дальнейших занятий боксом, выполнения классификационных требований для присвоения спортивных разрядов, участия в соревнованиях регионального, межрегионального и всероссийского уровней.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (1 и 2 год обучения)**

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1,5	-	1,5	Обсуждение. Опрос.
2	История возникновения и развития бокса.	1,5	-	1,5	Обсуждение. Опрос.
3	Общая физическая подготовка.	1	113	114	зачёт
4	Специальная физическая подготовка.	1	33	34	зачёт
5	Технико-тактическая подготовка.	1	32	33	Учебные бои в парах
6	Другие виды спорта	-	50	50	зачёт
7	Инструкторско-судейская практика	-	-	-	
8	Гигиена. Самоконтроль. Антидопинг.	1	1	2	проверка
9	Психологическая подготовка	-	-	-	
10	Контрольно-переводные тесты	0,5	3,5	4	тестирование
11	Самостоятельная работа	-	12	12	зачёт
	<b>Итого</b>	<b>7,5</b>	<b>244,5</b>	<b>252</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ** (1 и 2 год обучения)

### **1. Вводное занятие. 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.

*Контроль:* Обсуждение. Опрос.

### **2. История возникновения и развития бокса**

*Теория:* Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

*Контроль:* Обсуждение. Опрос.

### **3. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП)

*Практика:* Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

*Контроль:* Зачет.

### **4. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Основы физической подготовки. (СФП)

*Практика:* 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. 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. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

*Контроль:* Зачет.

### **5. Техничко-тактическая подготовка**

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

Практика: Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Контроль: Учебные бои в парах.

## **6. Другие виды спорта**

Практика: Футбол, баскетбол, удары (броски) по мячу ногой (рукой) (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов (бросков) после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Контроль: Зачет. (Иметь первоначальные навыки в других видах спорта и подвижных игр).

## **7. Инструкторско-судейская практика**

**Не проводится**

## **8. Гигиена. Самоконтроль. Антидопинг.**

Теория: Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общероссийские антидопинговые правила: общие положения, роль и ответственность спортсменов и иных лиц.

Практика: составить расписание дня, прослушать онлайн курс «Антидопинг», пройти тест и получить сертификат.

Контроль: проверка

## **9. Психологическая подготовка**

**Не проводится**

## **10. Контрольно-переводные тесты**

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

Контроль: Тестирование.

## **11. Самостоятельная работа**

**Индивидуальная работа в домашних условиях**

Практика: Ежедневная утренняя зарядка. Отработка изученных передвижений, ударов, защитных действий перед зеркалом.

Контроль: зачёт.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (3 и 4 год обучения)**

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Правила	1,5	-	1,5	Обсуждение.

	поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.				Опрос.
2	История спортивной школы. История развития бокса в школе. История развития бокса и России	1,5	-	1,5	Обсуждение. Опрос.
3	Общая физическая подготовка.	1	81	82	зачет
4	Специальная физическая подготовка.	1	51	52	зачёт
5	Технико-тактическая подготовка.	1	41	42	учебные бои в парах
6	Другие виды спорта	-	40	40	зачет
7	Модуль «Юный спортивный судья»	2	8	10	анализ, опрос, учебные бои
8	Инструкторско-судейская практика	0,5	2	2,5	Опрос, наблюдение
9	Гигиена. Самоконтроль.	1	2	3	проверка
10	Психологическая подготовка	0,5	1	1,5	опрос
11	Контрольно-переводные тесты	0,5	3,5	4	Тестирование
12	Самостоятельная работа	-	12	12	зачет
	<b>Итого</b>	<b>10,5</b>	<b>241,5</b>	<b>252</b>	

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ (3 и 4 год обучения)**

**1. Вводное занятие. 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.

*Контроль:* Обсуждение. Опрос.

### **2. История возникновения и развития бокса**

*Теория:* История спортивной школы. История развития бокса в школе. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

*Контроль:* Обсуждение. Опрос.

### **3. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Общая физическая подготовка (ОФП)

*Практика:* Строевые упражнения – построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Гимнастические упражнения – кувырки вперёд, назад, в стороны, стойка на лопатках на

голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра, мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад туловища. Упражнения с медицинболом - броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др. Укрепления мышц брюшного пресса – из ИП лежа на спине сед, руки за головой, ИП вис на перекладине, подъем ног к перекладине. Укрепление мышц рук, ног - отжимания, приседания, прыжки на скакалке. Дыхательные упражнения при выполнении упражнений – при усилии выдох при расслаблении вдох.

*Контроль:* Зачёт.

#### 4. Специальная физическая подготовка

*Теория:* Предварительная специальная подготовка

*Практика:* Скоростно-силовые упражнения – отжимание с хлопками, бой с тенью с чередованием отягощения в руках и без отягощений. Спуртовая работа со скакалкой. Толкание ядра. Прыжки через скамейку. Стойка в «планка» Челночный бег. Легкоатлетические дисциплины бег 30, 60, 100, 1000 метров. Дыхательные упражнения при выполнении упражнений – при усилии выдох при расслаблении вдох.

Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

*Контроль:* Зачёт.

#### 5. Техничко-тактическая подготовка

*Теория:* Школа бокса. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

*Практика:*

<b>Подготавливающие действия:</b>	<b>Атакующие действия (удары);</b>	<b>Защитные действия (приемы защиты):</b>
1. Виды передвижения: а) боксерский шаг; б) вышагивание; в) челночное передвижение; г) мелкие боксерские шаги; д) семенящие шаги е) подскоки. 2. Обманные подготавливающие движения (финты): а) финты-показы руками; б) финты-передвижения; в) финты туловищем.	1. Прямой удар левой в голову. 2. Прямой левой в туловище. 3. Прямой правой в голову. 4. Прямой правой в туловище. 5. Удар снизу левой в голову. 6. Снизу левой в туловище. 7. Снизу правой в голову. 8. Снизу правой в туловище. 9. Удар сбоку левой в голову. 10. Удар сбоку левой в туловище. 11. Удар сбоку правой в голову. 12. Удар сбоку правой в туловище.	1. Защита с помощью рук: а) подставка (ладони, предплечья, локтя, плеча) левой или правой руки; б) отбив (подбив) кулаком, предплечьем левой или правой руки; в) накладка ладони, предплечья левой или правой руки. 2. Защита передвижением: а) шаг назад, влево, вправо; б) шаг с поворотом туловища влево, вправо. 3. Защита движением туловища: а) уклон влево, вправо, назад (отклон); б) нырок.

*Контроль:* учебные бои в парах

## **6. Другие виды спорта**

*Практика:* футбол, баскетбол, н/теннис, л/атлетика, борьба и др.

Развитие физических качеств посредством других видов спорта. Схожие элементы движения, маневрирования, функциональные упражнения. Спортивные, подвижные игры по упрощенным правилам.

*Контроль:* Иметь первоначальные навыки в других видах спорта и подвижных игр. Зачет.

## **7. Инструкторско-судейская практика**

*Теория:* Правила соревнований по боксу. Понятия о жестикуляции рефери.

*Практика:* Инструкторская и судейская практика в группах базового уровня обучения, подразумевает:

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
- Показ ОРУ в процессе разминки.
- Навыки в технических действиях боксера: правильное положение кулака, нанесение удара, защиты. Не правильное положение кулака, нанесение удара, защиты.
- разбор учебно – тренировочных занятий и соревнований.

*Контроль:* Опрос, наблюдение.

## **8. Гигиена. Самоконтроль. Антидопинг.**

*Теория:* Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общероссийские антидопинговые правила: запрещенный список, тестирование и расследования и анализ проб.

*Практика:* Составление режима дня, плана закаливания. Прослушать онлайн курс «Антидопинг», пройти тест и получить сертификат.

*Контроль:* проверка

## **9. Психологическая подготовка**

*Теория:* Краткие сведения о психологии. Дисциплинированность, трудолюбие, нравственность

*Практика:* поручение заданий

*Контроль:* опрос, ответственность за выполнение

## **10. Контрольно-переводные тесты**

*Теория:* Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

*Практика:* Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола).

*Контроль:* Тестирование.

## **11. Самостоятельная работа**

**Индивидуальная работа в домашних условиях**



Практика: Ежедневная утренняя зарядка. Отработка изученных передвижений, ударов, защитных действий перед зеркалом.

## 12. Модуль «Юный спортивный судья»

Теория: Краткие сведения о процедуре взвешивания, секундирования, судейство.

Практика: взвешивание, минимальный допуск в весовой категории, оценка действий секундантом боксера в ринге, боковой судья, выполнение заданий тренеров показывающих мастер-класс, учебные бои в условиях ринга.

Контроль: анализ, опрос, учебные бои.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (5 и 6 год обучения)

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1	-	1	Обсуждение. Опрос.
2	История спортивной школы. История развития бокса в школе. История развития бокса и России	1	-	1	Обсуждение. Опрос.
3	Общая физическая подготовка.	0,5	81,5	82	зачёт
4	Специальная физическая подготовка.	1	111	112	зачет
5	Технико-тактическая подготовка.	1	102	103	учебные бои в парах
6	Модуль «Юный спортивный судья»	2	12	14	анализ, опрос, учебные бои
7	Другие виды спорта	-	40	40	Зачет
8	Инструкторско-судейская практика	-	6	6	Опрос, наблюдение
9	Гигиена. Самоконтроль. Антидопинг	1,5	0,5	2	опрос, проверка
10	Психологическая подготовка	0,5	0,5	1	Опрос, анализ
11	Контрольно-переводные тесты	0,5	3,5	4	тестирование
12	Самостоятельная работа	-	12	12	зачет

	<b>Итого</b>	<b>9</b>	<b>369</b>	<b>378</b>	
--	--------------	----------	------------	------------	--

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ** (5 и 6 год обучения)

### **1. Вводное занятие. 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.

*Контроль:* Обсуждение. Опрос.

### **2. Характеристика современного состояния бокса.**

#### **Международная классификация.**

*Теория:* Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды. Соревнования различных уровней и рангов. Личные, командные, лично-командные соревнования. Хроника соревнований в России и в мире.

*Практика:* Обсуждение. Опрос.

### **3. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Понятия ОФП, СФП.

*Практика:* Строевые упражнения - построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Гимнастические упражнения - кувырки вперёд, назад, в стороны, стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра, мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад туловища. Упражнения с медицинболом - броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др. Укрепление мышц брюшного пресса – из ИП лежа на спине сед, руки за головой, ИП вис на перекладине, подъем ног к перекладине. Укрепление мышц рук, ног - отжимания, приседания, прыжки на скакалке. Дыхательные упражнения при выполнении упражнений – при усилении выдох при расслаблении вдох.

*Контроль:* Зачёт.

### **4. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

*Практика:* Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт.

Многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали;

многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

*Контроль:* Зачёт.

### **5. Техничко-тактическая подготовка**

*Теория:* Методы и приемы в ТТП. Совершенствование атакующих и защитных действий.

*Практика:*

#### **Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:**

- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

#### **Эффективность защитных действий:**

- Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
- Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.
- Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов - уклонения:
- отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад -вправо, назад - влево;
- нырком вниз, вниз - влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.

- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам -уклон вправо - прямой удар правой в голову;

- уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

*Контроль:* учебные бои в парах

## **6. Модуль «Юный спортивный судья»**

*Теория:* Процедура взвешивания, секундирования, судейство. Правила и принципы организации и судейства соревнований по боксу, основы планирования учебных занятий и составления конспектов, особенности организации учебных занятий.

*Практика:* взвешивание, минимальный допуск в весовой категории, оценка действий секундантом боксера в ринге, боковой судья. Организация судейства соревнований по боксу, планирования учебных занятий и составления конспектов, организация учебных занятий. Подготовка мест соревнований. Помощь в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов. Проведение учебно – тренировочных занятий в качестве помощника тренера. Участие с тренером в составлении планов подготовки.

*Контроль:* анализ, опрос, учебные бои.

## **7. Другие виды спорта**

*Практика:* футбол, баскетбол, н/теннис, л/атлетика, борьба и др.

Развитие физических качеств посредством других видов спорта. Схожие элементы движения, маневрирования, функциональные упражнения, спортивные, подвижные игры по упрощенным правилам.

*Контроль:* Зачет. Иметь общее представление о видах спорта и подвижных игр.

## **8. Инструкторско-судейская практика**

*Практика:* Правила соревнований по боксу. Инструкторская и судейская практика в группах БУ после 2-х лет обучения.

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на внутришкольных соревнованиях.
- Разбор учебно – тренировочных занятий и соревнований.

*Контроль:* Опрос, наблюдение

## **9. Гигиена. Самоконтроль. Антидопинг.**

*Теория:* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Запрещенные вещества, методы. Общероссийские антидопинговые правила:

обработка результатов: ответственность, первоначальное рассмотрение, уведомление и временное отстранение, Дисциплинарная процедура, автоматическое аннулирование индивидуальных результатов, автоматическое аннулирование индивидуальных результатов, санкции к отдельным лицам, последствия для команд, меры, принимаемые подписавшимися сторонами в отношении других спортивных организаций, обработка результатов: обжалование решений (апелляция), срок давности, конфиденциальность и отчетность, исполнение решений, образование, изменения и интерпретация Правил.

Практика: Составление режима дня, плана закаливания. Прослушать онлайн курс «Антидопинг», пройти тест и получить сертификат.

Контроль: опрос, проверка

### **10. Психологическая подготовка**

Теория: вербальное воздействие в рациональном объяснении (контрольные нормативы, соревнования) слабые и сильные стороны подготовленности соперника

Практика: учебные бои

Контроль: опрос, анализ.

### **11. Контрольно-переводные тесты**

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ роста результатов.

Практика: Участие в течении года в 3-4 соревнованиях по ОФП и в 4-6 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 60, 100 метров, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, броски набивного мяча. Выносливость–бег на расстояние 1000 метров (без учета времени)

Сила – подтягивания в висе-мальчики, в висе лежа- девочки.

Контроль: Тестирование.

### **12. Самостоятельная работа**

#### **Индивидуальная работа в домашних условиях**

Практика: Ежедневная утренняя зарядка. Отработка изученных передвижений, ударов, защитных действий перед зеркалом.

Контроль: Зачет

### **Планируемые результаты:**

#### **К концу 1 учебного года учащиеся:**

#### **Знать:**

- историю возникновения и развития бокса,
- правила по технике безопасности на занятиях боксом,
- форму боксера,
- основы физической подготовки,

- боевые стойки,
- технику нанесения ударов и защитные действия,
- правила игры в футбол, баскетбол,
- понятие о гигиене, гигиенические основы режима труда и отдыха,
- нормативы ОФП и СФП

#### **Уметь:**

- выполнять боевые стойки, перемещения и передвижения в боксе,
- наносить правильно удары и выполнять защитные действия,
- ведение боя в различных боевых ситуациях,
- составлять распорядок дня,
- выполнять нормативы ОФП и СФП

#### **К концу 2 учебного года учащиеся:**

#### **Знать:**

- историю возникновения и развития бокса,
- правила по технике безопасности на занятиях боксом,
- форму боксера,
- основы физической подготовки,
- боевые стойки,
- технику нанесения ударов и защитные действия,
- правила игры в футбол, баскетбол,
- понятие о гигиене, гигиенические основы режима труда и отдыха,

#### **нормативы ОФП и СФП,**

- знать правила игры в футбол, в баскетбол,
- общероссийские антидопинговые правила: общие положения, роль и ответственность спортсменов и иных лиц.

## **Уметь:**

- выполнять боевые стойки, перемещения и передвижения в боксе,
- наносить правильно удары и выполнять защитные действия,
- ведение боя в различных боевых ситуациях,
- составлять распорядок дня,
- выполнять нормативы ОФП и СФП,
- выполнять правильную подготовку атаки и выполнять расчёт времени начала атаки,
- ведение боя в различных боевых ситуациях,
- играть в футбол, баскетбол,
- прослушать онлайн-курс «Антидопинг», пройти тест, получить сертификат.

## **К концу 3 учебного года учащиеся:**

### **Знать:**

- правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях по боксу,
- форму боксера,
- историю спортивной школы,
- историю развития бокса в школе,
- историю развития бокса в России,
- общероссийские антидопинговые правила: роль и ответственность общероссийских спортивных федераций, понятие допинга, определение нарушений Правил, доказательства применения допинга,
- технику нанесения ударов и защитные действия,
- правила игры в настольный теннис,
- понятия о жестикуляции рефери,
- нормативы ОФП и СФП,
- правила соревнований по боксу,
- краткие сведения о процедуре взвешивания,

- краткие сведения о процедуре секундирования, судейства.

#### **Уметь:**

- выполнять строевые упражнения,
- выполнять гимнастические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны, стойку на лопатках на голове, стойку на руках у стены с помощью партнёра, мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад туловища,
- выполнять скоростно-силовые упражнения,
- выполнять технически правильно нанесение ударов и защитные действия,
- играть в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- выполнять задания по построению и перестроению группы, показывать общеразвивающие упражнения в процессе разминки,
- выполнять правильное положение кулака, нанесение удара, защиты.
- составлять режим дня, план закаливания,
- выполнять процедуру взвешивания,
- работать с секундомером,
- прослушать онлайн-курс «Антидопинг», пройти тест, получить сертификат.

#### **К концу 4 учебного года учащиеся:**

#### **Знать:**

- правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях по боксу,
- форму боксера,
- историю спортивной школы,
- историю развития бокса в школе,
- историю развития бокса в России,
- историю развития бокса за рубежом,
- знать выдающихся боксеров прошлого и настоящего,
- краткие сведения о строении и функциях организма человека,



- краткие сведения о психологии,
- что такое дисциплинированность, трудолюбие, нравственность,
- технику нанесения ударов и защитные действия,
- правила игры в настольный теннис,
- понятия о жестикуляции рефери,
- нормативы ОФП и СФП,
- правила соревнований по боксу,
- краткие сведения о процедуре взвешивания,
- краткие сведения о процедуре секундирования, судейства,
- процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- обязанности бокового судьи,
- общероссийские антидопинговые правила: запрещенный список, тестирование и расследования и анализ проб,

#### **Уметь:**

- выполнять строевые упражнения,
- выполнять гимнастические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны, стойку на лопатках на голове, стойку на руках у стены с помощью партнёра, мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад туловища,
- выполнять скоростно-силовые упражнения,
- выполнять технически правильно нанесение ударов и защитные действия,
- играть в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- выполнять лёгкоатлетические дисциплины,
- технически правильно передвигаться при боксировании,
- выполнять задания по построению и перестроению группы, показывать общеразвивающие упражнения в процессе разминки,
- выполнять правильное положение кулака, нанесение удара, защиты.
- составлять режим дня, план закаливания,
- выполнять процедуру взвешивания,

- работать с секундомером,
- выполнять процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- выполнять обязанности бокового судьи, прослушать онлайн-курс «Антидопинг», пройти тест, получить сертификат.

### **К концу 5 учебного года учащиеся:**

#### **Знать:**

- правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях по боксу,
- форму боксера,
- характеристику современного состояния бокса,
- международную классификацию,
- технику строевых упражнений,
- гимнастические упражнения,
- понятия ОФП и СФП,
- краткие сведения о строении и функциях организма человека,
- запрещённые вещества, методы,
- вербальное воздействие в рациональном объяснении, контрольные нормативы,
- методы и приемы в технико-тактической подготовке,
- правила соревнований по боксу,
- процедуру взвешивания, секундирования, судейства.
- правила игры в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- краткие сведения о процедуре взвешивания,
- краткие сведения о процедуре секундирования, судейства,
- процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- обязанности бокового судьи,
- общероссийские антидопинговые правила: обработка результатов: ответственность, первоначальное рассмотрение, уведомление и временное

отстранение, Дисциплинарная процедура, автоматическое аннулирование индивидуальных результатов.

**Уметь:**

- выполнять строевые упражнения,
- выполнять гимнастические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны, стойку на лопатках на голове, стойку на руках у стены с помощью партнёра, мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад туловища,
- упражнения с медицинболом,
- выполнять упражнения мышц брюшного пресса,
- упражнения на укрепление мышц рук,
- выполнять упражнения по совершенствованию физических качеств,
- выполнять многораундовую на пневматической груше,
- выполнять технически правильно нанесение ударов и защитные действия,
- играть в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- выполнять лёгкоатлетические дисциплины,
- технически правильно передвигаться при боксировании,
- выполнять задания по построению и перестроению группы, показывать общеразвивающие упражнения в процессе разминки,
- выполнять правильное положение кулака, нанесение удара, защиты.
- составлять режим дня, план закаливания,
- выполнять процедуру взвешивания,
- правила и принципы организации и судейства соревнований по боксу,
- основы планирования учебных занятий и составления конспектов,
- особенности организации учебных занятий,
- работать с секундомером,
- выполнять процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- выполнять обязанности бокового судьи,
- выполнять обязанностей секунданта на внутришкольных соревнованиях,

- прослушать онлайн-курс «Антидопинг», пройти тест, получить сертификат.

### **К концу 6 учебного года учащиеся:**

#### **Знать:**

- правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях по боксу,
- международную классификацию,
- условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов,
- юношеские разряды,
- соревнования различных уровней и рангов,
- личные, командные, лично-командные соревнования,
- хроника соревнований в России и в мире,
- технику строевых упражнений,
- гимнастические упражнения,
- понятия ОФП и СФП,
- краткие сведения о строении и функциях организма человека,
- запрещённые вещества, методы,
- вербальное воздействие в рациональном объяснении, контрольные нормативы,
- методы и приемы в технико-тактической подготовке,
- правила соревнований по боксу,
- процедуру взвешивания, секундирования, судейства.
- правила игры в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- краткие сведения о процедуре взвешивания,
- краткие сведения о процедуре секундирования, судейства,
- процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- обязанности бокового судьи,
- правила и принципы организации и судейства соревнований по боксу,
- основы планирования учебных занятий и составления конспектов,

- особенности организации учебных занятий,
- общероссийские антидопинговые правила: автоматическое аннулирование индивидуальных результатов, санкции к отдельным лицам, последствия для команд, меры, принимаемые подписавшимися сторонами в отношении других спортивных организаций, обработка результатов: обжалование решений (апелляция), срок давности, конфиденциальность и отчетность, исполнение решений, образование, изменения и интерпретация Правил.

### **Уметь:**

- выполнять строевые упражнения,
- выполнять гимнастические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны, стойку на лопатках на голове, стойку на руках у стены с помощью партнёра, мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад туловища,
- упражнения с медицинболом,
- выполнять упражнения мышц брюшного пресса,
- упражнения на укрепление мышц рук,
- выполнять упражнения по совершенствованию физических качеств,
- выполнять многораундовую на пневматической груше,
- выполнять технически правильно нанесение ударов и защитные действия,
- играть в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- выполнять лёгкоатлетические дисциплины,
- технически правильно передвигаться при боксировании,
- выполнять задания по построению и перестроению группы, показывать общеразвивающие упражнения в процессе разминки,
- выполнять правильное положение кулака, нанесение удара, защиты.
- составлять режим дня, план закаливания,
- выполнять процедуру взвешивания,
- работать с секундомером,
- выполнять процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- выполнять обязанности бокового судьи,

- выполнять обязанностей секунданта на внутришкольных соревнованиях.
- прослушать онлайн-курс «Антидопинг», пройти тест, получить сертификат.

## Список литературы для педагога

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. –М Физкультура и спорт, 1987
2. Атилов А. Бокс за 12 недель.- Ростов-на-Дону.: Издательство Феникс,2006.
3. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы. – М.: Издательство АСТ, 2008.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
5. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
6. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
7. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
8. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 200 Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС 1991
9. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности.М:ФИС,1978
10. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
- 11.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
- 12.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультур спорт, 1970.
- 13.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 14.Мокеев Г.И., Ширяев А.Г. Новое в теории и методике бокса. Монография / Уфимск. гос. авиац. техн. Ун-т. – Уфа, 1997. – 67с.
- 15.Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.:ФИС 1979.
- 16.Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 1999. – 64 с.
- 17.Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СП 2005.
- 18.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
- 19.Петерсен Л. «Травмы в спорте» М.: ФИС 1981.
- 20.Пилюян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 1984.
- 21.Пути повышения спортивной работоспособности. М., Издательство ДОСААФ СССР 1982.
- 22.Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
- 23.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
- 24.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
25. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009
- 26.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е переработанное. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..
- 27.Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008
28. **Перечень Интернет-ресурсов**
  1. Министерство образования РФ (<https://минобрнауки.рф/министерство>)
  2. Министерство спорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru>)
  3. Федерация бокса Пензенской области (<http://www.supikov.ru/federatsiya-boksa-penzenskoj-oblasti/>)
  4. Сайт МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан (<http://sport.mokobr.ru>)

### **Список литературы для обучающихся:**

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Ф и С, 1985.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с.