

Свердловская область  
Белоярский муниципальный округ  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа»  
(МБОУ ДО СШ)

Принята на  
Педагогическом совете  
МБОУ ДО СШ  
протокол № 1 от 12.01.2026 года



С.Л. Кузьмин

Приказ № 01-10/05 от 12.01.2026 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта бокс**

Срок реализации программы 4 года

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Рецензенты:  
Заместитель директора по УВР  
С.Г. Орлов

Разработчики:  
Инструктор-методист  
МБОУ ДО СШ  
Р.К. Ибрагимова  
Тренер-преподаватель  
С.Г. Орлов  
А.А. Метелев

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МБОУ ДО СШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Приказом Министерства России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ ДО СШ и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей.

Программа предназначена для изучения основ бокса.

### Бокс

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором обучающиеся наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Бокс появился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсмен-соперников. Поединки – это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Отличительные особенности вида спорта «бокс» - это острое единоборство, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенные решения и точные действия. Заниматься боксом может каждый, независимо от физических качеств, роста, веса, пропорций тела; боксеры утверждают, что неспособных боксу нет. Любой может достичь высоких результатов. Чтобы стать боксером, необходимо осознать логику бокса, смысл физического и психологического единоборства, значение высококачественной техники и тактики борьбы на ринге.

Бокс воспитывает инициативность в достижении тактических целей, волю к результативному завершению каждого эпизода в поединке, стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального перенапряжения. Боксер, овладевший богатым арсеналом атакующих приемов, осознавший силу и последствия сокрушительных ударов, обязан уравновесить свое физическое превосходство высокими морально-нравственными качествами личности: быть всегда честным, справедливым, добрым, скромным, дисциплинированным, критичным к своим достижениям и поступкам, устремленным к приумножению не только физических, но и духовных сил.

**Программа направлена на:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО И безопасного образа жизни;
- содействие развитию психомоторных функций;
- развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям бокса;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по боксу.

На обучение зачисляются дети от 6 до 18 лет, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 4 года обучения, 46 учебных недель в год. Объем учебной нагрузки составляет 276 часов в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

**Наполняемость групп:** определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Оптимальное количество обучающихся в группе (чел).	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	4 года	6-18 лет	12-15	6 часов

**Цель, задача и планируемый результат программы**

**Целью данной программы является:** развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

**Задачей данной программы является:**

- обучить основам техники бокса, развитие двигательных и координационных способностей;
- способствовать формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений для обеспечения безопасности жизни;
- способствовать формированию умения использовать простейшие способы контроля физической нагрузки, самоопределения уровня физического развития и физической подготовленности;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – бокс;
- повышение общей работоспособности и концентрации внимания;
- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;

- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование социальной активности и навыков адаптации к жизни в обществе.

### Планируемые результаты:

- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, укрепление здоровья;
- освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
- устойчивость интереса, мотивации к занятиям бокса и к здоровому образу жизни;
- форсированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

### **Программа**

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (6 академических часов) с расчетом на 46 недель занятий в год.

### Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)							
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
<b>1</b>	<b>Предметные области</b>								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	12		6		4		2	
1.2	Общая физическая подготовка		104		107		110		80
1.3	Специально физическая подготовка		45		46		48		80
1.4	Технико-тактическая подготовка		91		103		105		107
1.5	Подвижные игры		20		10		7		5
			4		4		2		2
<b>2</b>	<b><u>Контрольно-переводные испытания</u></b>								
	<b>Всего часов</b>		<b>276</b>		<b>276</b>		<b>276</b>		<b>276</b>

### **Содержание программы**

#### **1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов, слайдов. Материал излагается в доступной форме, учитывая возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом:

№ п/п	Темы	Объём материала в часах			
		СОГ-1	СОГ - 2	СОГ - 3	СОГ - 4
1	История развития бокса	1			
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1			
3	Строение и функция организма человека	1	1		1
4	Гигиенические занятия, умения и навыки	1	1	1	
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	1	
6	Основы спортивного питания	2			
7	Требования техники безопасности на занятиях по самбо	2	1		
8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	1	1	
9	Правила соревнований по боксу	1	1	1	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

### **Краткое содержание тем:**

#### **- История развития бокса.**

Возникновение и развитие бокса, как вида спорта. Характеристика бокса, место и значение его в России. Первые чемпионаты России по боксу. Победа советских и российских боксеров на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

#### **- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.**

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

#### **- Гигиенические занятия, умения и навыки.**

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятости. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

#### **- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Занятие закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

#### **- Основы спортивного питания.**

Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

#### **- Требования техники безопасности на занятиях по боксу.**

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции). Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по боксу, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

#### **- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Требования к спортивному залу для занятий. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка боксера.

#### **- Правила соревнований по боксу.**

Разбор правил соревнований по боксу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для

соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по боксу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

### **1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»**

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

*Общая физическая подготовка:*

- упражнения на развитие силы – развитие групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Упражнения с отягощением – штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения из других видов спорта. Подвижные и спортивные игры.
  - упражнения на развитие быстроты – виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры.
  - упражнения на развитие выносливости – кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время – лыжи, коньки, ходьба.
  - упражнения на развитие ловкости – выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного, неудобного, положения.
  - упражнения на развитие гибкости – выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды, степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта, гимнастика.
- К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для бокса гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках.

### **1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»**

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

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

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

*развития силы* – сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с

хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80% от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижения в боевой стойке с отягощениями.

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

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

#### **1.4. Техничко-тактическая подготовка**

Каждое базовое упражнение имеет свои правила выполнения, которые необходимо изучить. Техника упражнения – совокупности движений, направленных на достижение максимального результата в данном упражнении. Подготовительные движения не являются самостоятельными упражнениями. Техника выполнения подготовительных движений отрабатывается в процессе всего периода обучения.

#### **1 год обучения (СОГ-1)**

В группе СОГ – 1 – одним из основных средств освоения элементов бокса являются подвижные игры. Игры для совершенствования техники бега и прыжков: «караси и щуки», «прыжки по полосам», «кто обгонит». Игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «два мороза», «волк во рву», «гуси-лебеди», «космонавты».

Игры подготовительные для метания: «мяч на полу», «передача мечей в колоннах», «кто дальше бросит», «метко в цель», «попади в цель».

Игры, формирующие навыки противоборства: «тяни в круг», «перетягивание через черту», «петушинный бой» и другие.

Игры, развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «охотники и утки», «погоня», «старт после броска».

Игры, развивающие быстроту и ловкость: «эстафета с элементами равновесия», «день и ночь», «перебежки с игрой выручай», «старт после броска» и разнообразие эстафеты.

#### **Передвижения.**

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

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими движениями без переноса веса тела на одну из ног. Находящаяся сзади нога приставляется к ноге выполнивший шаг на расстояние, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперёд, шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, правая нога приставляется (у левши левая). При перемещении назад, положение ног меняется. Перемещаясь в сторону, начальный шаг выполняется ногой одноимённой направлению движения.

Перемещения скачком могут осуществляться вперёд, назад и в стороны. Перемещение скачком по своей структуре движения соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещении скачком. Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижения скачком.

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

## 2 год обучения (СОГ-2)

В группе СОГ – 2 – продолжение обучению выполнению стоек и передвижений. Для этого используются следующие упражнения: передвижение в боевой стойке одиночными и двойными приставными шагами вперед-назад; влево-вправо; перемещение в боевой стойке по четырехугольнику в слитной последовательности; четверки – шаги влево – вперед – назад и то же в другую сторону; восьмерки – передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед, передвижения с поворотами на 180° через каждые два – три приставных шага, челночное передвижение, передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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

Разучивании, совершенствовании техники выполнения ударов и защита от них осуществляется на тех же настенных подушках, мешках и «лапах».

Для этого применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой;
- прямой удар правой в голову с шагом левой;
- прямой удар в туловище;
- прямой удар правой в туловище.

Для обучающихся в группе СОГ-2 одним из основных средств освоения бокса является подвижные игры и эстафеты совершенствующие технику бега прыжков и метания, совершенствующие ориентирование в пространстве, формирующие навыки противоборства, игры развивающие точность движений, быстроту и ловкость. Для более старших возрастов применяются спортивные игры.

## 3 год обучения (СОГ-3)

В группе СОГ – 3 – продолжается выполнения стоек и передвижений. Перемещение скачком, перемещение толчком двух ног, передвижение в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед – назад, влево – вправо, перемещения по четырехугольнику, по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед, перемещения с поворотами на 180° через каждые два – три приставных шага, челночное передвижение, передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Изучение и совершенствование одиночных ударов и защита от них:

- прямой удар левой рукой, с шагом левой, защиты – подставкой правой ладони, отбивом правой рукой влево – вниз, уклоном вправо, отходом назад, сайдстепом;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча, подставкой правой ладони, уклоном влево;
- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки, отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки, отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки, отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки, отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

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

#### 4 год обучения (СОГ-4)

В группе СОГ – 4 – продолжается выполнения стоек и передвижений. Перемещение скачком, перемещение толчком двух ног, передвижение в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед – назад, влево – вправо, перемещения по четырехугольнику, по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед, перемещения с поворотами на 180° через каждые два – три приставных шага, челночное передвижение, передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Изучение трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защита от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони, уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

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

Одиночные боковые удары и защита от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар левой в туловище и защита подставкой согнутой правой, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище и защита подставкой согнутой левой, уходом назад.

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

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

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

Боевые дистанции:

- дальняя дистанция – боевая стойка, передвижение, удары и защита на дальней дистанции;
- средняя дистанция – боевая стойка, передвижение, удары и защита на дальней дистанции;
- ближняя дистанция - боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защита на ближней дистанции.

#### 1.5. Подвижные игры

У обучающегося-спортсмена вырабатывается умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, а также приобретаются навыки сохранения собственной физической формы.

#### **Используемые упражнения для развития общих физических качеств:**

**Легкая атлетика.** Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

**Гимнастика.** Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей (2-3 кг) вытянутыми руками перед собой, поднимание гантелей вытянутыми руками вверх через стороны, опускание гантелей за голову. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в

упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднятие гири (16 кг), штанги - 25 кг. Упражнения с гантелями, проводимые ежедневно на протяжении длительного времени, прекрасно укрепляют связки всего плечевого пояса и увеличивают силу. Рост нагрузки должен повышаться постепенно на протяжении всего учебного года, однако, чем он будет медленнее, тем лучше окажутся результаты.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

**План - график  
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 1 года обучения (СОГ-1).**

№	Часы	Месяцы																
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII					
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	12	8					4										
2	Общая физическая подготовка	104	10	10	10	10	5	10	5	10	10	10	2					22
3	Специально физическая подготовка	45	3	4	4	4	6	5	4	5	3	3	3	5				
4	Технико-тактическая подготовка	91	3	10	4	6	6	6	4	10	13	9	11	15				
5	Подвижные игры	20		4	4	4			4	4								
6	Контрольно-переводные испытания	4	2															
	<b>Итого:</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>22</b>













**План - график  
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 2 года обучения (СОГ-2).**

№	Часы	месяцы																
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII					
1	6	6																
2	107	12	12	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	22
3	46	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	
4	103		10	7	16	9	7	10	16	16	16	16	16	12	6	10		
5	10			3			4	3										
6	4	2												2				
<b>Итого:</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>













**План - график  
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 3 года обучения (СОГ-3).**

№	Часы	Месяцы															
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII				
1	4	4															
2	110	11	8	5	5	5	5	5	5	15	7	17	22				
3	48	10	4	4	4	4	4	4	4	5	5						
4	105		12	13	17	11	13	15	17		4	3					
5	7		4														
6	2	1															
	<b>276</b>	26	28	22	26	20	22	24	26	24	16	20	22				



























## Комплекс организационно-педагогических условий

### Учебный график

- Срок реализации Программы составлен на 4 года.
- Количество учебных недель в год: 46 недель.
- Начало учебного года – 1 сентября соответствующего года.
- Окончание учебного года – 31 августа последующего года.
- Занятия по Программе проводятся в течение учебного года.

### Форма текущего контроля, промежуточной аттестации, оценочные материалы.

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля: - текущий контроль (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течении учебного года проводится в мае месяце). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.

- промежуточная аттестация включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года в сроки, установленные календарным учебным графиком, и позволяет определить уровень освоения Программы.

### Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий (например: выполнения упражнений, наблюдение, беседы, тестирования, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года на одном уровне сложности или другого уровня сложности проводится решением тренера-преподавателя и оформляется приказом директора.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года.

### Контрольные нормативы по борьбе самбо для группы СОГ-1, СОГ-2, СОГ-3, СОГ-4.

Норматив		СОГ-1		СОГ-2		СОГ-3		СОГ-4	
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
Бег на 30 м. (с)	не более	7,5	8,5	7,0	8,0	6,5	7,5	6,0	7,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во)	не менее	8	5	12	9	15	12	20	17
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	0	+1	+1	+2	+2	+3	+3	+4
Челночный бег 3*10 м (с)	не более	11,6	11,9	11,0	11,3	10,0	10,9	5,0	6,0
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	110	100	135	125	160	150	180	160
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во)	не менее	-	-	2	-	5	1	8	4
Метание мяча весом 150 г (м)	не менее	-	-	12	10	18	16	24	22

## Определение уровня освоения Программы

Для аттестации обучающихся и их переводе в следующую группу обучения используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы.

Материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует санитарным правилам и нормам. Для проведения занятий используется необходимый спортивный инвентарь и оборудование.

Для информационного обеспечения программы используются дидактические образовательные ресурсы: слайды, презентации, фото и видеоматериалы, наглядные пособия, конспекты занятий, методическая литература, Интернет-ресурсы и др.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

## Методические материалы

Эффективность освоения программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой – базовую спортивную подготовку обучающихся. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей подростков.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого обучающегося в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание обучающихся. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание обучающихся станет устойчивым и целенаправленным.

Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и тех же движений или приемов вызывает переутомление у боксеров, понижается их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимания было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организовано. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

### Программа разработана на принципах:

комплексности – предусматривает тесную взаимность всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности - определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической

подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- игровые упражнения, подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- специально-подготовительные упражнения по боксу.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся – восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями подростков, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаляющего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. от 07.06.2013).
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Письма Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».
- Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
- Федеральные стандарты спортивной подготовки.
- Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2019.
- Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторин.-М: Terra спорт, 1998.
- Бокс: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979.
- Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. – М.: ФиС, 1965.
- Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995.
- Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. – М.: ФиС, 1965.
- Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений – 2 издание, переработанное и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2016.
- Озолин Я.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2015.
- Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2017.
- Филимонов В.И. теория и методика бокса /монография/ - М.: «ИНСАН», 2018 Список информационных источников для обучающихся:
  - Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. Третье. Для занятий с начинающими. М.:ФиС, 1963.
  - Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст)/А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
  - Бокс. Правила соревнований. М.: Федерация бокса России. 2019. 4. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. СПб.: Изд-во «Шатон», 2018.
- Перечень аудиовизуальных средств:
  - Видео – Первенство и Чемпионат России по боксу 2010-2020 годы. 2. Видео – Первенство и Чемпионат Мира и Европы по боксу. Перечень Интернет-ресурсов: 1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
  - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
  - Официальный сайт Федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.boxing-fbr.ru>.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849212

Владелец Кузьмин Сергей Леонидович

Действителен с 06.08.2025 по 06.08.2026