

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО  
педагогическим советом  
протокол №3 от 25.03.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ДЮСШ»  
Бахчисарайского района  
Н.В. Полякова  
Приказ № 44 от 25.03.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БОКС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Срок реализации программы:* 1 год

*Вид программы:* модифицированная

*Уровень:* стартовый

*Возраст обучающихся:* 6 - 15 лет

*Составители:* Ядгаров М.К., Дрыг С.М., тренеры-преподаватели дополнительного образования.

Бахчисарай  
2024 г.

## **РАЗДЕЛ №1.** **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «бокс» разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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 молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 №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»;

- Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Приказа Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 Методические рекомендации «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»

- «Об образовании в Республике Крым»: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Устава и нормативных локальных актов муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района Республики Крым;

- Положения о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района Республики Крым.

### **Направленность программы.**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, и направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

Занятия боксом в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

**Актуальность программы** выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта, и определяется ее востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки

подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

**Новизна** образовательной программы заключается в том, что в ней предусмотрено большое количество часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в боксе.

**Отличительная особенность программы** в том, что она отличается структурным построением и параметрами тренировки детей на протяжении нескольких лет с учетом возрастных границ, достижений в боксе оптимальным набором и соотношением времени, применяемых средств, методов физической и технико-тактической подготовки, циклов тренировочного процесса, особенностями психологического сопровождения кружковцев.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы с детьми во внеурочное время. Воспитание будущего патриота и гражданина требует высокого уровня развития физических и психических качеств и свойств личности (силы, быстроты, выносливости, смелости, стойкости, целеустремлённости и т.п.), а также овладения искусством самозащиты и умения «постоять за себя» - то есть всего того, что и дают занятия боксом.

В условиях недостатка двигательной активности учащихся, систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому, духовному и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни.

### **Адресат программы.**

Программа «Бокс» разработана для обучающихся младшего и среднего школьного возраста (5 -16 лет). Прием на обучение производится по желанию детей, на основе имеющегося интереса к данному виду спорта, при наличии заявления от родителей (законных представителей) и отсутствия медицинских противопоказаний для занятий. Количество детей в группе 15-30 человек.

***Возрастная категория (5-10 лет).*** В этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях. Костно-мышечный

аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей сложность.

*Возрастная категория (10-16 лет).* В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. Значительно возрастает сила мышц. Продолжается развитие нервной системы, мыслительной деятельности. Происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Ребенок быстро растет (5-6, а то и 10 см в год). С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений (говорят: стал таким неуклюжим). Развитие нервной и сердечно-сосудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом, что может при большой физической нагрузке приводить к обморокам и головокружению.

Повышается возбудимость нервной системы под влиянием усиленного функционирования желез внутренней секреции. В этом возрасте нередко появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость (дети порой сами не понимают, что с ними происходит, что побуждает их на ту или иную реакцию). Появляется острая потребность в самоутверждении, стремлении к самостоятельности - оно исходит из желания быть и считаться взрослым.

**Объем и срок освоения программы** - учебный материал будет преподаваться с учетом возрастных возможностей и особенностей детей. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 144 часа. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май.

**Уровень программы** - ознакомительный (стартовый).

**Форма обучения** – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

В разновозрастные группы зачисляются обучающиеся образовательных организаций, достигшие 9-13 летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие допуск врача-педиатра и письменное разрешение родителей (законных представителей ребенка).

Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические и практические. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом. Состав группы постоянный. Виды занятий и нагрузки по программе определяются ее содержанием, индивидуально каждому обучающемуся.

Занятия проводятся для всей группы при изучении общих практических и теоретических вопросов.

В данной программе может изменяться последовательность изложения материала. Педагог может самостоятельно распределить часы и определить

конкретные формы занятий. Программа может варьироваться или изменяться до 20%.

**Режим занятий:** реализация программы планируется в 2 группах 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа с обязательным 10-минутным перерывом.

1 группа - \_\_\_\_\_

2 группа - \_\_\_\_\_

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель** - развитие физических качеств, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий боксом.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить правилам закаливания организма;
- обучить основам техники бокса, развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- формирование устойчивого интереса к занятием спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

*Личностные:*

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

*Метапредметные:*

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллектизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Воспитательная работа в рамках программы «БОКС» направлена на: воспитание высоких моральных качеств, чувства коллектизма, дисциплинированности и трудолюбия, воспитание чувства патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране, на воспитание здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма. Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность, в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, спортивной деятельности, представляя большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях города, образовательных учреждений: спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских встречах, соревнованиях школьного района и районного масштаба.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, взаимодействия со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывая помочь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, достигнут понимания содержания основ здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности	4	4	-	Входящая диагностика. Опрос
2.	Теоретическая подготовка	16	10	6	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	56	8	48	Выполнение нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	32	4	28	Выполнение нормативов
5.	Физкультурно-спортивные мероприятия	12	-	12	Выполнение нормативов
6.	Инструкторская и судейская практика	20	12	8	Соревнования
7.	Итоговое занятие Контрольные упражнения и соревнования	4	2	2	Итоговая аттестация
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>40</b>	<b>104</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Раздел 1. Вводное занятие (4 часа)**

Теория: Гигиена боксера. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Уход за телом. Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливания организма. Режим дня. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия.

Обсуждение. Опрос.

#### **Раздел 2. Теоретическая подготовка (16 часов)**

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

Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса. Обсуждение. Опрос.

Школа бокса. Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия. Опрос.

Первоначальные представления о тактике ведения боя. Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя. Обсуждение. Опрос.

Основные положения правил соревнований по боксу. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв. Обсуждение. Опрос.

*Практика:* ОФП, СФП.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (56 часов)**

Теория (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка способствует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения бокса используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания.

Практика: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие 9 гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук.

Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, мешками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскoki, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, баскетбол. Элементы гимнастики, акробатики. Подвижные игры и эстафеты.

#### **Раздел 4. Техническо-тактическая подготовка (32 часа)**

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

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

#### **Раздел 5. Физкультурно-спортивные мероприятия (12 часов)**

Практика: Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

#### **Раздел 6. Инструкторская и судейская практика (20 часов)**

Теория: Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах).

Практика: Судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

#### **Раздел 7. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования (4 часа)**

Теория: Итоговая аттестация.

Практика: Контрольные упражнения для оценки ОФП и СФП. Соревнования по боксу в своей возрастной группе.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Обучающиеся будут знать:**

- основные понятия, термины бокса;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития бокса;
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- знать значение жестов рефери в ринге
- правила поведения в спортивном зале;
- виды приемов и контрприемов;
- тактику и технику боя;
- приемы самостраховки;

#### **Обучающиеся будут уметь:**

- владеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- демонстрировать навыки специальных упражнений, владение ударной техникой и защитными действиями;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- выполнять правильно самостраховку;
- технично выполнять удары в стойке;

- определять дозировку физической нагрузки;
- правильно относиться к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам);
- выполнять акробатические элементы.

**Обучающиеся будут обладать:**

- навыками самообороны и потребностью ведения здорового образа жизни;
- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности.

**РАЗДЕЛ №2.**  
**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**  
**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

<b>Срок реализации</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Кол-во учебных часов</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения</b>
1 год	36	4	144	16 сентября 2024	31 мая 2025

<b>Режим занятий группа СОГ-1</b>	<b>Каникулы</b>
2 раза в неделю по 2 академических часа	01.06.2025 по 31.08.2025
Перерыв 10 минут	
<b>Режим занятий группа СОГ-2</b>	<b>Каникулы</b>
2 раза в неделю по 2 академических часа	01.06.2025 по 31.08.2025
Перерыв 10 минут	

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально- техническое обеспечение**

- зал бокса;
- оборудование и спортивный инвентарь:
- ринг боксерский;
- мат гимнастический;
- боксерская груша;
- форма боксера (майка, шорты, боксерский шлем, защита корпуса);

- боксерские перчатки;
- боксерские лапы;
- скакалки;
- мячи набивные.

## **Кадровое обеспечение**

Данную программу реализуют педагоги высшей квалификационной категории, тренеры-преподаватели Ядгаров Мамед Курбаналиевич, Дрыг Семён Михайлович.

## **Методика обеспечения образовательной программы**

Занятия проводятся очно. Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю. Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, или выделяют в отдельные занятия, семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил по боксу, спорные ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по боксу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры спортсменов и др.

*Методы смешанного воздействия* включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

- *метод упражнений* - главный метод, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

- *соревновательный* метод применяется после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки тактики и техники боя.

- *круговой тренировки* - этот метод предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

*Репродуктивный метод:* показ, сочетающийся с объяснением. Технику бокса тренер показывает один или вместе с кем-либо из учеников (для изучения защиты и контрударов). Тактические приемы демонстрируются в паре с боксером, в достаточной мере владеющим техникой и тактикой.

В результате показа приемов, объяснения техники их выполнения и тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении приемов бокса.

Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленном и быстром темпах.

### *Формы организации образовательного процесса*

Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы - как в практическом, так и в теоретическом аспекте.

Для усвоения теоретической информации обучающимися применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериалов.

Для наглядной демонстрации проводятся посещения соревнований и товарищеских турниров с дальнейшим разбором боев.

**Практическое** применение нарабатывается в тренировочном процессе и на соревнованиях.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, строятся они комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывается состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическая подготовленность;
- сочетаются средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях увеличивается постепенно.

**В вводно-подготовительной части** тренер-преподаватель готовит организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние. Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередовать с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление). Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении. Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности. При обучении прыжкам, тренер-преподаватель знает, что у детей младшего школьного возраста еще не завершен процесс окостенения опорно-двигательного аппарата. При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания, поэтому тренер учит правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

Воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой, потому тренер-преподаватель строит свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии. Это благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и будет способствовать формированию у ребенка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

*Образовательные задачи* занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков. На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие ее скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие ее координационные способности. Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель обращает внимание на создание творческой атмосферы, формирование у каждого веру в свои силы, возможности, способности. Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

#### *Структура занятия*

Организация, содержание и методы проведения занятий служат целям воспитания занимающихся.

Тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Освоение дополнительной обще развивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей. Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения. Успешное освоение дополнительной обще развивающей программы дает возможность перевести обучающихся согласно положению о порядке перевода с одной дополнительной общеобразовательной программы на другую.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке.

**Теоретическая подготовка** проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

#### **Текущий контроль**

- контроль посещаемости занятий, наблюдение за тренировкой, беседа.

**Промежуточная аттестация** проводится 1 раз (январь-февраль) в виде сдачи контрольных нормативов по всем разделам учебного плана.

#### **Итоговый контроль:**

- освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП и теоретических знаний.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку. Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях. При проведении контрольных упражнений особое внимание направлено на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражненияхдается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале. Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск. Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить повторное обучение на ознакомительном уровне.

**Итоговая аттестация** проводится по окончанию обучения по программе по всем разделам учебного плана. Основные формы аттестации являются:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования), (Приложение 1)

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности); (Приложение 2)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности) (Приложение 3)

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Для педагога**

1. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2015
2. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2020
3. Качурин, А.И. Бокс в двух стойках. Учебное пособие / А.И. Качурин, С.П. Селезнев. - М.: МИИТ, 2022
4. Киселев, В. А. Физическая подготовка боксера: моногр. / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов. - М.: Дивизион, 2021
5. Москаленко, Р. В. Бокс / Р.В. Москаленко. - М.: Эксмо, 2017.
6. Остянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остянов. - М.: Олимпийская литература, 2022
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2015
8. Филимонов, В. И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2015
9. Худадов, Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н.А. Худадов. - М.: ЁЁ Медиа, 2018
10. [www.admin.tomsk.ru/pages/admin\\_subdiv\\_udmfks](http://www.admin.tomsk.ru/pages/admin_subdiv_udmfks)
11. [www.depms.ru/](http://www.depms.ru/)
12. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/)
13. [boxing-fbr.ru/](http://boxing-fbr.ru/)
14. [minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru) Всероссийский реестр видов спорта.

### **Для обучающихся**

1. Атилов, Аман Вива бокс! / Аман Атилов. - Москва: ИЛ, 2019
2. Ковтик, А. Тайский бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Ковтик. - М.: Питер, 2022
3. Мокеев, Геннадий Во власти бокса / Геннадий Мокеев , Анатолий Ширяев. - М.: Слово, 2021

### **Для родителей**

1. Огуренков, Е.И. Современный бокс / Е.И. Огуренков. - М.: ЁЁ Медиа, 2016
2. Осипов, Константин Красные гладиаторы / Константин Осипов. - М.: Амфора, 2022.
3. Софеев, Н. Бокс / Н. Софеев. - М.: Книга по Требованию, 2020
4. Штейнбах, Валерий Бизнес большого ринга / Валерий Штейнбах. - М.: Физкультура и спорт, 2017