

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
(ГБУ ДО СШ)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБУ ДО СШ

Протокол от 12.08.2025 № 10

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО СШ

Д.А. Ванин

Приказ № 01-09 от 14

08 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Бокс»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: с 8 до 14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Кулдауов Ж.Т.
инструктор-методист

г. Байконур 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	11
2.	Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДОГАГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	
2.1.	Формы аттестации и оценочные материалы	12
2.2.	Методические обеспечение	13
2.3.	Календарный учебный график	15
2.4.	Условия реализации программы	15
2.5.	Литература	16
	Приложения	18
1.	Итоговые контрольные нормативы	18

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности базового уровня составлена на основе программ: «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).»/авторы-составители: Корженевский А.Н., Кургузов Г.В. – М.: ФГБУ ФЦПСПР 2021 – 235 с. «Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.»/ авторысоставители: Акопян А.О., Калмыков Е.В. и др. – М: Изд. «Советский спорт», 2010- 71 с. и в соответствии с основными нормативными документами:

- Закон РФ "Об образовании" 273 -ФЗ от 29.12.2012 (ред. от 29.12.2022);
- «Концепции развития дополнительного образования до 2030», принятой распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г №196 «Об утверждении Порядка
- организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648- 20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Методические рекомендации по проектированию и дополнительных общеразвивающих программ в Московской области от 24.03.2016 №3597/21.

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы является обеспечение правильного подхода к обучению и воспитанию детей с учётом их возможностей, уважения их интересов, дает возможность учащимся раскрыть и усовершенствовать свои физические способности.

Новизна программы заключается в том, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, в создании предпосылок для самовоспитания личностных качеств в разновозрастном коллективе и определении наиболее перспективных и нацеленных на результат обучающихся.

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Отличительная особенность программы:

Данная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, т.к. бокс является одним из самых популярных видов спорта среди молодежи, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Боксер — значит боец, защитник, чей характер оттачивается в ежедневных тренировках и постоянной борьбе.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Бокс», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта бокс соответствует базовому уровню обучения. «Углубленный уровень» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным, узкоспециализированным разделам в рамках содержательного тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы по виду спорта бокс.

Направленность:

Физкультурно-спортивная (базовый уровень).

Срок реализации программы: 2 года.

Возраст обучающихся:

Возраст детей, занимающихся по данной Программе, 8-14 лет, не имеющих умений и навыков в спортивном боксе.

Условия формирования групп:

Принимаются все желающие без предварительного отбора, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребёнок может заниматься в спортивной секции.

Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур

оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Перевод на следующий год обучения (углубленный уровень) производится по итогам контрольных нормативов.

Наполняемость групп:

Наполняемость учебной группы составляет от 12 до 25 человек. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2 лет.

Объем программы:

Для обучающихся 8-11 лет – 148 часа в год; для обучающихся 12-14 лет – 222 часов в год.

Режим занятий:

Базовый уровень включает общедоступные формы обучения, минимальную сложность предлагаемого для основания содержания программы.

Возраст для зачисления в группу: с 8 до 11 лет и 12 до 14 лет.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

Обучающиеся 8-11 лет: допустимо не более 2-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, максимальная недельная нагрузка 4 часа;

Обучающиеся 12-14 лет: допустимо не более 3-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 академический час, максимальная недельная нагрузка 6 часа.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов.

Во время осенних, зимних, весенних школьных каникул работа в учебно-тренировочных группах организуется по плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, овладение первоначальными основами техники и тактики бокса, формирование морально-волевых качеств, подготовка обучающихся для поступления на этап спортивной подготовки.

Основными задачами реализации программы являются:

Обучающие:

- обучение основам техники бокса, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

- пополнение знаний о правилах гигиены, техники безопасности и поведении на занятиях;

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие двигательных качеств (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствование укреплению здоровья, закаливания организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- привитие желания и устойчивого интереса, мотивации к занятиям боксом;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, воспитывать патриотические чувства к своему городу, своей стране.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план:

Учебный план – важнейшая часть образовательной программы, предъявляющая распределение содержания программы по разделам и темам с указанием количества учебных часов, в том числе на формы аттестации (контроля).

Учебный план

1 год обучения (8-11 лет – 148 часа)

2 год обучения (12-14 лет – 222 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов						Формы контроля
		всего		теоретических		практических		
		8-11 лет	12-14 лет	8-11 лет	12-14 лет	8-11 лет	12-14 лет	
1. Теоретические основы								
1.1.	Вводное занятие	2	2	1	1	1	1	Фронтальный
1.2.	История бокса	2	2	2	2			Фронтальный
1.3.	Гигиена	2	2	2	2			Фронтальный
Всего часов		6	6	5	5	1	1	
2. Специальная физическая подготовка								

2.1.	Формальная техника базового уровня	26	37	5	6	21	31	Индивидуальный
2.2.	Техника-тактическая подготовка	24	37	5	6	19	31	Индивидуальный
2.3.	Спарринговая подготовка	24	36	4	4	20	32	Индивидуальный
Всего часов		74	110	14	16	60	94	
3. Общая физическая подготовка								
3.1.	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	62	100	2	2	60	98	Комбинированный
4. Контрольные испытания		2	2	1	1	1	1	Индивидуальный
5. Спортивные соревнования		2	2			2	2	Индивидуальный
6. Итоговое занятие		2	2			2	2	Комбинированный
Всего часов		148	222	22	24	126	198	

1.3.2 Содержание учебного плана:

1. Теория

1.1. Знакомство с курсом программы:

- инструктаж по технике безопасности;
- первая помощь при травмах;
- режим спортсмена: (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, способы закаливания);
- экипировка спортсмена: боксерка, боксерская форма, шлем, перчатка, капа, бинт и бондаж (защита для паха).

История развития бокса

- Бокс - является одним из олимпийских видов спорта с самой древней историей. Соревнования по этому виду единоборств, который тогда представлял собой обычные кулачные бои, входили еще в программу античных Олимпийских игр в Древней Греции. На современных Олимпиадах боксерские соревнования проходят с 1904 года, и с тех пор неизменно входили в программу всех Олимпийских игр за единственным исключением, когда бокс не был представлен на Играх-1912 в Стокгольме. За это время чемпионами и призерами Олимпиад становились такие великие спортсмены, как **Мохаммед Али, Леннокс Любис, Ласло Папп, Теофило Стивенсон, Феликс Савон, Рой Джонс, Оскар де ла Хойя** и другие.
- Первые официально прописанные правила боксерских поединков как вида спорта появились в 1867 году в Англии, и их разработка связана с деятельностью **Маркиза**

Куинсберри, по имени которого они и были названы. Уже тогда было определено, что поединки состоят из раундов продолжительностью по три минуты, каждый боксер выходит на них из своего угла квадратного ринга, были сформулированы правила нокдаунов и нокаутов, а также запрет на удары соперника ногой и в область ниже пояса. То есть в очень большой степени большинство основных правил современного бокса происходит именно из того документа Маркиза Куинсберри.

- Уже в начале XX века произошло разделение на профессиональный и любительский бокс. Правила их несколько отличались – количеством раундов, принципами выявления победителя (если он определялся по очкам), особенностями экипировки, допустимостью в профессиональном боксе ничейного исхода и некоторыми другими деталями.

- На первых для современного бокса Олимпийских играх 1904 года в американском Сент-Луисе медали были разыграны в семи весовых категориях, в соревнованиях участвовали 18 спортсменов, и все они представляли США. Так что именно представители команды хозяев заняли все места на пьедестале почета. Тем не менее, именно включение этого вида спорта в олимпийскую программу послужило мощным толчком к развитию любительского бокса. В 1924 году была создана Международная федерация боксеров-любителей, тогда же прошел и первый чемпионат Европы. А вот единственным крупным соревнованием среди спортсменов всех континентов в любительском боксе долгие годы оставались именно Олимпийские игры. Первый чемпионат мира по этому виду спорта прошел лишь в 1974 году в Гаване, и с тех пор он проводится регулярно.

1.3. Основы гигиены и питания

- Личная гигиена;
- Гигиена одежды и обуви;
- Гигиена боксерского зала;
- Врачебный контроль;
- Питание боксера;
- Водно-солевой режим;
- Особенности питания во время соревнований;
- Боевой вес;
- Потеря массы тела во время тренировки;
- Питание во время регулирования «сгонки» массы тела;
- Самоконтроль боксера.

Личная гигиена. Личная гигиена включает гигиену тела (уход за кожей, полостью рта, волосами и т. п.), сна, питания, одежды, обуви, тренировки, соблюдение режима.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Формальная техника начального уровня.

Теория: Правила выполнения формальных комплексов. Техника выполнения ударов. Техника выполнения защитных действий. Техника постановки стоек. Правила выполнения формальных комплексов.

Практика:

- Техника перемещение без ударов;
- Техника стойки: боевая и фронтальная;
- Техника защиты от ударов: уклоны, нырки, отскоки, отбив ладонью;
- Техника ударов: джеб (прямой), хук (сбоку), апперкот (снизу);

2.2 Техника-тактическая подготовка:

Теория: Изучение боевых ситуаций, манера ведения боя.

Практика:

- положение кулака;
- учебная стойка;
- передвижение в учебной стойке;
- имитация прямых ударов в учебной стойке;
- боевая стойка;
- боевые дистанции;
- защита отклонением;
- защита отбиванием;
- защита уходом и отходом;
- комбинация ударов разнообразности.

2.3. Спарринговая техника:

Теория: техника ведения спарринга. Этикет ведения боя. Правила оценивания в бою. Судейская терминология и жестикуляция.

Практика: изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов и защиты в передвижениях.

2. Общая физическая подготовка.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера).

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различным препятствий.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, выпрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через небольшие препятствия скакалки или палки.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол, - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

4. Контрольные и итоговые занятия

Промежуточная диагностика по разделам программы.

Подведение итогов года. Демонстрация владения основами формальной, спарринговой и тактической техники соответствующего уровня. Сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП).

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Система планируемых результатов освоения учащимися дополнительной образовательной общеразвивающей программы определяется исходя из цели и задач программы – воспитания и обучения личности, успешной, творчески и социально-активной, физически и психологически здоровой, глубоко нравственной, обладающей интеллектуальным и творческим потенциалом, строящей отношения с окружающим миром на основе познания и общечеловеческих ценностей.

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ программа по боксу направлена на достижение занимающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

- *Обучающийся научится (будет уметь)* – этику бокса, правила поведения при занятиях бокса; историю развития боевых искусств; основы терминологии; правила соревнований; основы гигиены, правильного питания, способы закаливания организма;

- *Обучающийся узнает (будет знать)* - выполнять гимнастические и акробатические элементы, выполнять ОРУ, выполнять базовые стойки, удары, выполнять защиты от ударов, освоить основы базовой техники и техники поединков по программе.

- *Обучающийся продемонстрирует* – боевую стойку, разновидность ударов и защиты.

Программа предусматривает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные:

- активно включаться в общение со сверстниками, на принципах уважения и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь сверстникам, находить с ними общие интересы.

Метапредметные:

Результатами Программы являются формирование следующих универсальных учебных действий:

Познавательные:

- знать правила личной и общественной гигиены;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.

Регулятивные:

- умение выполнять ранее изученные действия;
- анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;

Коммуникативные:

- умение работать в коллективе;
- умение слушать тренера;

- умение строить доверительное дружеское отношение;

Предметные:

Программы по виду спорта «Бокс» является формирование следующих умений:

- владеть основами техники и тактики бокса;
- успешная сдача нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»;
- пользоваться комплексами общеразвивающих упражнений, делать зарядку;
- самостоятельно распределять свое время в режиме дня;

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма контроля и подведения итогов

Предварительный контроль

Предварительный контроль используется для оценки уровня физического и технического развития. Контроль должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.;
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение всего учебного года. Формы текущего контроля успеваемости: выполнение контрольных нормативов по предметным областям дополнительной общеразвивающей программы, соревнования. В качестве результатов текущего контроля успеваемости могут анализироваться следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий учащимися;
- количество учебно-тренировочных дней, соревновательных дней;
- уровень освоения учебного материала учащимися, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки;

- выполнение или подтверждение спортивного разряда.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости в форме выполнения контрольных нормативов и виды контрольных упражнений утверждаются приказом директора.

Контрольные упражнения принимаются во время текущих учебно-тренировочных занятий тренером-преподавателем, преподающим в группе.

Фиксация результатов текущего контроля в форме контрольных нормативов осуществляется в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Если обучающийся отсутствовал в день проведения процедуры текущего контроля, то данный вид контроля организуется для него в рамках любого из последующих занятий данной группы с применением технологий реализации индивидуального подхода.

Промежуточный контроль

С целью определения уровня результативности освоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы по футболу проводится промежуточная аттестация.

Результаты промежуточной аттестации устанавливают:

- достижение прогнозируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы учащимися;
- обоснованность перевода учащихся на следующий год (уровень) обучения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно в конце года обучения во время учебно-тренировочных занятий на основании приказа директора учреждения.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого полугодия. В рамках промежуточной аттестации учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

Формы проведения промежуточной аттестации – контрольные испытания по предметным областям:

- а) теоретическая подготовка – тестовые задания;
- б) практическая подготовка-выполнение контрольно-переводных нормативов (далее - КПН).

Фиксация и учет индивидуальных результатов промежуточной аттестации учащихся осуществляется:

- в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе «Результаты выполнения контрольных нормативов и тестов»;

- в протоколах контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Итоговый контроль

Выявляет уровень технико-тактических навыков и физического развития, предусматривает проведение соревнований для подведения итогов обучения по всей Программе (Приложение 1).

Выполнение контрольных нормативов оценивается по уровням – высокий, средний, низкий.

Формы предъявления результатов

Участие в соревнованиях различного уровня (уровень учреждения, города).

Открытое занятие для родителей, педагогов, сверстников.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид Контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальный/наблюдение	Сентябрь
Текущий	Фронтальная, индивидуальная/наблюдение	В течение года обучения
Промежуточный контроль	индивидуальная/наблюдение	Декабрь
Итоговый контроль	индивидуальная/наблюдение	Май

Подведение итогов по всей Программе (итоговый контроль) проводится по окончании обучения всего курса данной Программы. Результаты итогового контроля фиксируются в Бланке (Приложение 1).

2.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы занятий в основном используются традиционные: теоретические и практические

занятия, учебные бои, соревнования, тестирование физического развития.

Приемы и методы организации учебного процесса:

Словесные методы применяются для сообщения теоретических сведений, а также для создания представления у обучающихся об изучаемом техническом или тактическом приёме. Такие занятия проходят в форме бесед, объяснений, комментариев и обсуждений.

На практических занятиях широко применяются следующие методы обучения:

- упражнения;
- выполнения самостоятельных заданий;

- тренировка;
- игровой и соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

При организации обучающихся во время занятий используются методы:

- фронтальный;
- поточный;
- групповой;
- коллективной;
- индивидуальной.

Технологии:

- игровая;
- ведущая;
- коммуникативная;
- личностно;
- ориентированная.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная система в учреждении дополнительного образования является ценностно и личностно ориентированной, это целостный социальный организм, рождающийся в процессе взаимодействия в сотворчестве взрослых и детей. В условиях воспитательного пространства каждый ребёнок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического, социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции.

Особенность воспитательного процесса состоит в том, что его специфика заключается в осуществлении воспитания обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и участия во всех спортивно-массовых мероприятиях, проводимых как в ГБУ ДО СШ, так и на муниципальном уровне.

Цель:

Развитие свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Задачи:

- формировать осознанное восприятие учащимися ценности своего здоровья;
- научить обладанию эмоционально-волевой регуляцией, необходимой для успешного достижения поставленных целей; развивать основные физические способности;
- укреплять здоровье обучающихся;
- воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- воспитывать любовь к малой Родине, её истории, культуре, традициям;
- развивать уверенность в себе, положительную самооценку;
- формировать навыки безопасного поведения и умения грамотно их применить в жизни;
- совершенствовать систему эффективного сотрудничества с родителями (законными представителями);

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень Программы, срок реализации	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество во учебных недель	Количество во учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
Базовый уровень	1 сентября	31 мая	37	74 дн. (8-11 лет)	148 ч. (8-11 лет)	2 раза в неделю с продолжительностью занятия в день 2 по 45 мин., с перерывом между занятиями в 10 мин.
				111 дн. (12-14 лет)	222 ч. (12-14 лет)	3 раза в неделю по 2 ч. (12-14 лет)

2.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- ринг боксерский, боксерские груши, боксерские перчатки, гонг, секундомер, маты гимнастические, мешки боксерские, платформа для подвески боксерских груш, лапы боксерские;
- спортивный инвентарь: гимнастические кольца, тренажеры, скакалки, гантели, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, штанги, гири, мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг; -спортивная форма.

Кадровое обеспечение

Реализацию Программы осуществляется тренером-преподавателем дополнительного образования, владеющий спецификой бокса, умеющий объяснить принципы и правила боя бокса.

Требования к квалификации «Тренер-преподаватель».

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.5. ЛИТЕРАТУРА

Для ПДО:

1. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера - М.: ЁЁ Медиа, 2021. - 310 с.
2. Качурин А.И. Бокс в двух стойках. Учебное пособие - М.: МИИТ, 2022. - 276 с.
3. Киселев В. А. Физическая подготовка боксера. - М.: Дивизион, 2021. - 160 с.
4. Лысенко А. С. Бокс. Совершенствование техники - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2017. - 152
5. Москаленко Р. В. Бокс- М.: Эксмо, 2020. - 796 с.
6. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров - М.: Олимпийская литература, 2022 – 186
7. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования - М.: Инсан, 2020. - 400 с.
8. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера - М.: ЁЁ Медиа, 2018. – Полезная литература по боксу <https://dussh5.ru/sport/boks/literatura?ysclid=li2xf5hlxd809309174>
Все книги по боксу <https://srrb.ru/category/заметки/обзоры-систем-рукопашногобоя/boks>

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м.	с	не более		не более	
			7,0	6,5	5,5	6,0
1.2.	Бег 1000 м. (сек)	с	не менее		не более	
			7.30	7.50	7.10	7.30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	100	90
1.4	Подтягивание из виса на перекладине	см	не менее		не менее	
			3	-	5	-

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балл, «3» - 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА
УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м.	с	не более		не более	
			5,5	5,5	6,0	6,0
1.2.	Бег 1000 м. (сек)	с	не более		не более	
			7.10	7.10	7.30	7.30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	100	100	90
1.4	Подтягивание из виса на перекладине	см	не менее		не менее	
			5	5	9	-

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балл, «3» - 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

программы «Бокс» базового уровня на _____ учебный год
(1 год обучения, 148 часов)

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1.	Теоретические основы							
1.			Основы знаний	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности стиля	1	1		Комбинированный
2.				Вводное занятие. Правила. Показ педагогом элементов формальной техники	1		1	Комбинированный
3.				История бокса	2	2		Комбинированный
4.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований	1	1		Комбинированный
5.				Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	1	1		Индивидуальный
6.								Комбинированный
Всего часов					6	5	1	
2.	Специальная физическая подготовка							
1.			Формальная техника базового уровня	Техника перемещение без ударов	26	2	6	Индивидуальный
2.				Техника стойки: боевая и фронтальная		1	5	Индивидуальный
3.				Техника защиты от ударов: уклоны, нырки, отскоки, отбив ладонью		1	5	Индивидуальный
4.				Техника ударов: джеб (прямой), хук (сбоку), апперкот (снизу);		1	5	Индивидуальный
5.				положение кулака			1	Индивидуальный

6.			Техника- тактическая подготовка	учебная стойка	24		2	Индивидуальный
7.				передвижение в учебной стойке		1	2	Индивидуальный
10.				имитация прямых ударов в учебной стойке		1	2	Индивидуальный
11.				боевая стойка			2	Индивидуальный
12.				боевые дистанций		1	2	Индивидуальный
13.				защита отклонением			2	Индивидуальный
14.				защита отбиванием		1	2	Индивидуальный
15.				защита уходом и отходом			2	Индивидуальный
16.				комбинация ударов разновидности		1	2	Индивидуальный
17.				Спарринговая подготовка		изучение техники перемещений	24	1
18.			Основы работы с партнером		1	5		Индивидуальный
19.			Комбинации ударов		1	5		Индивидуальный
20.			Комбинация защиты в передвижениях		1	5		Индивидуальный
Всего часов					74	14	60	
3.	Общая физическая подготовка							
1.			Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость,	Силовые упражнения для ног, рук, плеч туловища, прыжки на скакалках		1	12	Индивидуальный
2.				Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости			12	Индивидуальный
3.				Комплексно-силовые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений		1	12	Индивидуальный

4.			выносливость, быстрота	Упражнения для развития координаций			12	Индивидуальный
5.				Специальное упражнение на бегу для различных групп мышц			11	Индивидуальный
Всего часов					62	2	60	
6.			Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов	2	1	1	Индивидуальный
7.			Спортивные соревнования	Участие соревнованиях	2		2	По назначению
8.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	2		2	Комбинированный
Всего часов:					148	22	126	

программы «Бокс» базового уровня на _____ учебный год
(2 год обучения, 222 часов)

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1.	Теоретические основы							
1.			Основы знаний	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности стиля	1	1		Комбинированный
2.				Вводное занятие. Правила. Показ педагогом элементов формальной техники	1		1	Комбинированный
3.				История бокса	2	2		Комбинированный
4.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований	1	1		Комбинированный
5.				Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	1	1		Индивидуальный
6.								Комбинированный
Всего часов					6	5	1	
2.	Специальная физическая подготовка							
1.			Формальная техника базового уровня	Техника перемещение без ударов	37	2	5	Индивидуальный
2.				Техника стойки: боевая и фронтальная		2	5	Индивидуальный
3.				Техника защиты от ударов: уклоны, нырки, отскоки, отбив ладонью		1	5	Индивидуальный
4.				Техника ударов: джеб (прямой), хук (сбоку), апперкот (снизу);		1	4	Индивидуальный
5.				положение кулака			3	Индивидуальный

6.			Техника- тактическая подготовка	учебная стойка	37	1	3	Индивидуальный
7.				передвижение в учебной стойке		1	4	Индивидуальный
10.				имитация прямых ударов в учебной стойке		1	3	Индивидуальный
11.				боевая стойка			3	Индивидуальный
12.				боевые дистанций		1	3	Индивидуальный
13.				защита отклонением			3	Индивидуальный
14.				защита отбиванием		1	3	Индивидуальный
15.				защита уходом и отходом			3	Индивидуальный
16.				комбинация ударов разновидности		1	3	Индивидуальный
17.			Спарринговая подготовка	изучение техники перемещений	36	1	8	Индивидуальный
18.				Основы работы с партнером		1	8	Индивидуальный
19.				Комбинации ударов		1	8	Индивидуальный
20.				Комбинация защиты в передвижениях		1	8	Индивидуальный
Всего часов					110	16	94	
3.	Общая физическая подготовка							
1.			Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость,	Силовые упражнения для ног, рук, плеч туловища, прыжки на скакалках		1	20	Индивидуальный
2.				Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости			19	Индивидуальный
3.				Комплексно-силовые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений		1	19	Индивидуальный

4.			выносливость, быстрота	Упражнения для развития координаций			19	Индивидуальный
5.				Специальное упражнение на бегу для различных групп мышц			19	Индивидуальный
Всего часов					100	2	98	
6.			Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов	2	1	1	Индивидуальный
7.			Спортивные соревнования	Участие соревнованиях	2		2	По назначению
8.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	2		2	Комбинированный
Всего часов:					222	24	198	