

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим Советом  
Протокол от «31» июля 2023 г №2



УТВЕРЖДЕНА  
Приказ №61 от «31» июля 2023 г.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «БОКС»**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «бокс» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Холмовская спортивная школа» Холм-Жирковского района Смоленской области (далее – учреждение).

**Направленность программа** – физкультурно-спортивная.

**Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих.**

Срок обучения – 3 года.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 5 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

**Условия реализации программы**

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах).

Максимальная наполняемость группы – 25 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00.

Окончание занятий:

для детей до 7 лет – не позднее 19:30;

для детей 7-10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-18 лет – не позднее 21:00.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут;

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут.

**Форма обучения** – очная.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны:**

- уверенно передвигаться в боевой стойке на дальней дистанции боя;
- хорошо владеть одиночными длинными прямыми ударами в голову и туловище и защитами от них;
- изучить комбинации из двух действий, связанные с прямыми ударами и двойные защиты;
- иметь понятие о трёх ударных сериях из прямых ударов и слитных защитах;
- знать наиболее уязвимые места на теле боксёра;
- знать основы гигиены, закаливания организма, основы профилактики травматизма и правила техники безопасности;
- иметь представление об истории зарождения и развития бокса.

**По окончании 2-го года обучения обучающиеся должны:**

- уверенно пользоваться всеми техническими дистанции боя;
- хорошо владеть одиночными короткими ударами (прямыми, боковыми, снизу);
- изучить двух ударные комбинации из коротких ударов и защиты от них;
- уметь вести бой на средней дистанции;
- иметь представление о ведении боя на ближней дистанции;
- знать классификацию основных технических средств бокса – ударов, защит, передвижений;
- знать основы врачебного контроля и самоконтроля, оказания первой медицинской помощи;
- знать правила соревнований по боксу.

**По окончании 3-го года обучения обучающиеся должны:**

- краткие сведения о строении организма человека;

***должен уметь:***

- атаковать и защищаться от ударов снизу руками
- атаковать и защищаться от комбинаций из ударов руками на месте и в движении.
- свободно перемещаться в боевой стойке;
- провести вводную и заключительную часть занятия.

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Годы обучения		
		1-й	2-й	3-й
		Количество часов в неделю		
		6	6	6
1.	Теоретическая подготовка	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	106	85	68
3.	Специальная физическая подготовка	30	45	55
4.	Технико-тактическая подготовка	116	120	125
5.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	4
	Итого	264	264	264

**Формы промежуточной аттестации:**

- выполнение комплекса контрольных упражнений;
- тестирование;
- опрос или собеседование по теоретической части образовательной программы.

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество часов	Каникулы
1-й	1 сентября	5 июля	44	264	
2-й	1 сентября	5 июля	44	264	
3-й	1 сентября	5 июля	44	264	

## **Рабочая программа 1-го года обучения**

### **Теоретическая подготовка**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Особенности одежды при различных условиях погоды. Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса. Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия. Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв. Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

### **Общая физическая подготовка**

**Общеразвивающие гимнастические упражнения.** Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

**Упражнения для развития мышц туловища.** Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения вися на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднятие ног вверх до касания ими мест хвата, тоже держа в ногах медицинбол. Из положения вися на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа - переходы в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижения вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

**Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.** Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами, незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднятие на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носках. Выпрыгивание вверх с разведенными ногами из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из

положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

**Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.** Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью.

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

**Спортивные игры:** ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра. Подготовка и сдача норм ГТО для данной возрастной группы.

### **Специально физическая подготовка**

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития равновесия.

### **Технико-тактическая подготовка**

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой 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; уходом назад; сайдстепом 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:

- два прямых удара (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.
- 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.
- трёх и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты 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 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. Трёх и четырехударные комбинации ударами снизу и защита от них. Серии ударов снизу и защита 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 ладони правой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад.

Двойные боковые удары в голову и туловище и защита от них.

Трёх и четырёх ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защиты от них. Трёх и четырехударные комбинации и серии разнообразных ударов в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары - тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них. Боевые дистанции:

Дольняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

### **Контрольные упражнения и соревнования**

Сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость: 30 м., 60 м., 100 м.; на взрывную силу: прыжок в длину с места; на силу: отжимание, подтягивание, метание теннисного мяча.

### **Рабочая программа 2-го года обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире. Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса. Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия. Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Элементы акробатики. Гимнастические палки. Медицинболы. Упражнения на снарядах. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др. Легкоатлетические упражнения.

### **Специально физическая подготовка**

Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш- пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов; проведение боя с "тенью" в утяжеленной обуви и сразу без нее; "салки" ногами (руки давят на плечи партнера); передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); бой с партнером в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе; защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемы в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели"; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше; нанесение ударов по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения на снарядах

Упражнения с партнером: выполнение сейдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при

нанесении серий ударов партнером; ведение условных боев в "обратной" стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на "связке"; проведение спаррингов на ринге размером 1,5х1,5 м; условный бой "стенка на стенку"; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серий ударов по "провалившемуся" противнику; совершенствование "выходов" из углов и "уходов" от канатов при атаках партнера; использование всего комплекса технико-тактических приемов в "вольных" боях.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия.

### **Технико-тактическая подготовка**

Изучение передвижений приставными шагами, мелкими боксерскими шагами, семенящими шагами; совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево - вправо, "челночного" передвижения. При этом необходимо следить за правильным выполнением изучаемых движений с тем, чтобы не пришлось потом работать над исправлением ошибок.

#### **Совершенствование сочетаний различных ударов**

- повторные удары – последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой
- двойные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой
- серийные удары - последовательное нанесение 3-х и 4-х и более ударов с определенным чередованием рук.

#### **Защиты**

уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево.

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

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

сочетание приемов защит ударами: переключение от защитных действий к ударам – уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и т.д.

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

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

#### **Совершенствование тактических действий**

Действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия; действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю

дистанцию, защитные действия; действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход 'на дальнюю дистанцию; совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе, в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию; совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

### **Контрольные упражнения и соревнования**

Сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость: 30 м., 60 м., 100 м.; на взрывную силу: прыжок в длину с места; на силу: отжимание, подтягивание, метание теннисного мяча.

Принять участие не менее чем в 2-х соревнованиях.

### **Рабочая программа 3-го года обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды. Характеристика современного состояния городошного бокса. Международная классификация. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды. Соревнования различных уровней и рангов. Личные, командные, лично-командные соревнования. Хроника соревнований в России и в мире. Бокс. Апперкот. Хук. Свинг. Темповик. Игровик. Челнок. Раунд. Гонг. Рефери. Секундант. Тайминг. Стойка. Нанесение прямых ударов из стойки. Защитные действия. Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Понятие о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом. Режим дня. Утренняя зарядка, тренировка. Режим питания. Рациональное чередование отдыха с учебой и занятиями спортом. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Личные, командные и лично-командные соревнования. Знакомство с правилами соревнований. Влияние занятий боксом на организм школьника. Осанка. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

#### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Элементы акробатики. Гимнастические палки. Медицинболы. Упражнения на снарядах. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, регби, футбол и др. Легкоатлетические упражнения.

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш- пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по



наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднятие на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия.

### **Технико-тактическая подготовка**

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции: передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары; серии приемных ударов, защиты от них и контрудары; одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары; серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

#### *Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции*

Одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары, одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары; удары левой снизу в голову и в туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую, защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноименной и разноименной ладоней на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом, удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую, трех и четырех ударные серии ударов снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий. боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и баз переноса, защита подставкой правого предплечья "нырком" вправо или отходом, боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья "нырком" влево или отходом, трех и четырехударные серии боковых ударов и защиты от них подставками предплечий или "нырками".

Сочетание боковых и ударов снизу и защит от них: удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита под ставками предплечий, удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставкой предплечий разнотипные сочетания боковых и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

*Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции* активно-защитная, наступательная и защитная позиция удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую, удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую, удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперед, назад удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперед и назад, боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу; на левую, боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу; на правую, короткие прямые удары левой и правой в голову, защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой -наложением предплечий и ладони, защита от боковых ударов в голову подставкой предплечья; остановкой - наложением предплечья, "нырком", приседанием, комбинированная защита, комбинации из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, в туловище и голову; защиты от них, трех и четырехударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них, введение рук

внутри позиции противника, выход из ближнего боя (5 способов), вхождение в ближний бой, во время собственной атаки; в момент атаки противника.

#### *Совершенствование тактических действий*

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, легкий удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средней дистанциях.

Наступательные действия - атака, встречная и ответная контратака, нанесение у даров при отходе.

Оборонительные действия - обеспечение надежности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Ведение условного боя со сменой дистанций.

Овладение тактикой боя против боксеров различных стилей; нокаутера, темповика, игровика и боксера-левши.

Планирование соревновательных боев и изменение тактики ведения боя.

### **Контрольные упражнения и соревнования**

Сдача нормативов ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс».

Принять участие не менее чем в 4-х соревнованиях.

### **Оценочные материалы**

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Подведение итогов освоения программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Основное содержание подведения итогов освоения программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных образовательных программ.

Задачи подведения итогов освоения программы:

- определение уровня образовательной подготовки обучающихся в конкретном виде деятельности;
- выявление степени сформированности умений и навыков детей в выбранном виде деятельности;
- анализ полноты реализации образовательной программы (как по годам обучения, так и целом);
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно – тренировочной работы;
- выявление уровня освоения образовательной программы выпускниками;
- оказание помощи тренеру в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения программы обучающимися строится на принципах:

- научности;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;

- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов;
- открытости результатов для педагогов в сочетании с закрытостью проблем для детей.

В образовательном процессе подведение итогов освоения программы:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления ребенком полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей ребенка;
- развивающую, так как создает условия для осознания обучающимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно- тренировочного процесса;
- социально - психологическую, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят анализирующий характер индивидуальной динамики обучения, кроме того, их выполнение является и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап подготовки так и в учебно-тренировочную группу.

Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и зачисления в группу начальной подготовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	–	–
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
2.1.	Исходное положение –	м	не менее		не менее	

	стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками		-	-	7	6
--	--	--	---	---	---	---

### Методические материалы

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно–педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха боксера является приобретенной фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочного процесса.

Система подготовки боксера представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные боксеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

#### Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

#### Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники бокса;
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: - разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр; применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально–подготовленных упражнений, близких по структуре к боксу.

Особенности обучения: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля: контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью контрольных нормативов в следующем порядке: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Врачебный контроль предусматривает: медицинское обследование перед соревнованиями; санитарно–гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и

соревнований, одеждой, обувью; контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: учащиеся не выступают в официальных соревнованиях; используются контрольные соревнования в виде контрольно – педагогических экзаменов.

#### Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

### **Учебно-методическое пособие**

1. «Бокс» В. Арцишевский. - М.: ЁЁ Медиа, **2012**. - **852** с.
2. «Бокс за 12 недель» Аман Атилов. - М.: Феникс, **2016**. - 160 с.
3. «Анатомия бокса» Георгий Балакшин. - М.: PressPass, 2014. - 232 с.
4. «Властелины ринга. Бокс на въезде и выезде» Александр Беленький. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, Астрель-СПб, **2012**. - 288 с.
5. «Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга» К.В. Градополов. - М.: ЁЁ Медиа, **2014**. - **457** с.
6. «Тактическая подготовка боксера» Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, **2017**. - **655** с.
7. «Уроки бокса для начинающих» П. Кагалик. - М.: Феникс, **2014**. - **769** с.
8. «Бокс. Уроки профессионала для начинающих» А. Ковтик. - М.: **2013**. - 224 с.
9. «Как стать Королем Ринга. Книга о боксе и победе» Н. Лукинский, А. Такки. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, **2013**. - 288 с.
10. «Как стать Королем ринга. Книга о боксе и победе» Н. Лукинский, А. Такки. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, Кладезь, **2014**. - 256 с.
11. «Бокс. Совершенствование техники» А.С. Лысенко. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., **2012**. - 152 с.
12. «Бокс» Р.В. Москаленко. - М.: Эксмо, 2012. - **722** с.
13. «Обучение и тренировка боксеров» В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, **2013**. - 272 с.
14. «Школа современного бокса» О'Лири Пэт. - М.: Феникс, **2015**. - **499** с.
15. «Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования» В.И. Филимонов. - М.: Инсан, **2016**. - 400 с.

### **Электронное пособие**

1. М.И. Романенко: Как побеждать в боксе всех? [https://moscowboxing.ru/knigi\\_literatura\\_boks](https://moscowboxing.ru/knigi_literatura_boks)
2. Школа бокса в 10 уроках <https://booksee.org/book/1225142>
3. Современный бокс <https://booksee.org/book/1225144>
4. Техника – основа мастерства в боксе <https://booksee.org/book/1225144>
5. Как стать хорошим боксером (десять элементов техники бокса) <https://booksee.org/book/1207>
6. Азбука бокса <https://booksee.org/book/54687>
7. Методическое пособие по боксу <https://booksee.org/book/301773>
8. Самоучитель по боксу – все просто и грамотно <https://booksee.org/book/544472>