

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ»

Степанов Андрей
Витальевич

Подписано цифровой подписью:
Степанов Андрей Витальевич
Дата: 2026.09.07 15:45:01 +03'00'

Рассмотрена на заседании

УТВЕРЖДЕНА

педагогического совета

Приказом от 01.09.2026г. № 94-а

от 28.08. 2026 г.

Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»

протокол № 26

_____ А.В. Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Бокс»

уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы: Пипия Манучари Гурамович,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория,

Гарбуз Денис Дмитриевич,
педагог дополнительного образования

Тула, 2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

_____ / Т.И.Астафьева

18.08. 2026г.

Пояснительная записка

Образовательная программа по боксу является программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Разработка программы бокса вызвана необходимостью совершенствования образовательного процесса в связи с современными требованиями к подготовке воспитанников, занимающихся боксом.

Программа составлена в соответствии с системой подготовки боксеров, принятой Федерацией бокса России, примерными программами для системы дополнительного образования детей, разработана и оформлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденными Министерством образования и науки Российской Федерации.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что в настоящее время занятия физической культурой и спортом стали жизненной необходимостью для детей и подростков в современном мире. Бокс является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим.

С точки зрения физиологии бокс развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней значительно расширено содержание, адаптированное для занятий в системе дополнительного образования. Особенностью настоящей программы является опора на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки боксеров.

Обоснованием для разработки программы стали следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Закон Тульской области от 30.09.2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании в Тульской области» (с изменениями);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 г. № 467).
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания».

Цель программы: сформировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой через бокс.

Задачи программы:

обучающие:

- дать знания по истории возникновения и развития бокса;
- способствовать освоению техники бокса;
- способствовать подготовке детей к выполнению квалификационных нормативов.

развивающие:

- научить детей организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений;
- способствовать участию детей в соревнованиях различного уровня.

воспитательные:

- способствовать адаптации каждого ребёнка в коллективе;
- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде (группе);
- сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность во имя высоких нравственных идеалов;
- воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций и коллективизма.

Организационно - педагогические основы обучения

Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте 7 - 17 лет. Срок реализации программы – 3 года.

1-ый год обучения - группы начальной подготовки (НП-1), возраст детей: 7 -12 лет;

2-ой год обучения - группы начальной подготовки (НП-2), возраст детей: 8 -16 лет;

3-ий год обучения - учебно-тренировочная группа (УТ-1), возраст: 9 - 18 лет;

Занятия проводятся со следующей нагрузкой:

1-ый год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, за год - 216 часов;

2-ой год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа, за год – 324 часа;

3-ий год обучения - 3 раза в неделю по 3 часа, за год - 324 часа.

Количество детей в группах 1-го этапа обучения – до 15 чел.;

2-го этапа – до 12 чел.; 3-го этапа – до 10 чел.

Набор детей в группы начальной подготовки - свободный, по желанию, но с разрешения врача. Основанием для перевода на следующий год обучения являются сдача соответствующих норм физической и технико-тактической подготовки. На следующий год обучения переводятся наиболее способные дети, успешно освоившие тренировочную программу предыдущего этапа или сдавших контрольные нормативы по физической подготовке.

Ожидаемые результаты

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

1. основные понятия, термины бокса,
 2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
 3. историю развития бокса,
 4. правила соревнований в избранном виде спорта
 5. знать значение жестов рефери в ринге
- уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
 2. владеть основами гигиены,
 3. соблюдать режим дня.
 4. владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой
- В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Техническая подготовленности обучающихся определяется в спарринг-боях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам нормативов по ОФП и СФП.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание педагог. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет преподавателя. Педагог, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе учебной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность

преодолевать специфические трудности. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Первый год обучения

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	всего	теория	практика	форма контроля
1.	Введение в программу.	4	4	-	Тестирование, сдача контрольных нормативов
2.	Общефизическая подготовка	100	-	100	
3.	Специальная физическая подготовка.	54	14	40	
4.	Техническая подготовка.	50	14	36	
5.	Сдача контрольных нормативов.	4	2	2	
6.	Организационные занятия.	4	4	-	
	Итого:	216	38	178	

Цель: укрепление физического здоровья детей, развитие основных физических качеств, овладение основами базовой техники, привлечение к систематическим занятиям спортом.

Задачи:

- введение в историю и развитие бокса;
- изучение основ этикета бокса;
- овладение техникой выполнения специальных и общефизических упражнений;
- знакомство с базовой техникой бокса;
- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к боксу.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу. Современный бокс (4 часа).

Знакомство с детьми. История возникновения и развития бокса. Достижения российских спортсменов и учащихся Центра. Правила безопасности во время занятий боксом.

2. Общая физическая подготовка (100 часов).

Воспитание силовых способностей (20 часов): общеразвивающие упражнения; силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастической стенке);

прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание);

силовые упражнения (с набивными мячами до 2 кг., гантелями до 1,5 кг.).

Воспитание скоростных способностей (20 часов): беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений);

упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость);

подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление.

Воспитание ловкости (20 часов): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, выполнение подводящих, целевых упражнений;

подвижные игры и игровые задания;

простейшие акробатические упражнения.

Воспитание выносливости (20 часов): бег, общеразвивающие упражнения, технические элементы, подвижные игры и игровые задания длительностью более одной минуты.

Воспитание гибкости (20 часов): общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой;

упражнения на улучшение подвижности позвоночника.

3. Специальная физическая подготовка (54 часа).

Теория (14 часов):

Упражнения специальной физической подготовки.

Практика (40 часов):

Скоростно-силовая (10 часов): многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость.

Двигательно-координационная (10 часов):

выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания.

Воспитание простой двигательной реакции (10 часов):

выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; подвижные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости (10 часов):

специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах).

4. Техническая подготовка (50 часов).

Понятие о технике и тактике боя. В настоящее время действия боксера делятся на три вида: удары, защиты и контрудары. Если говорить о классификации и систематике ударов, то по направленности движений к партнеру выделяют: с фронта - прямые и снизу, и с фланга - боковые. Всего насчитывается двенадцать ударов:

1. прямой удар левой в голову;
2. прямой удар правой в голову; 11
3. прямой удар левой в туловище;
4. прямой удар правой в туловище;
5. боковой удар левой в голову;
6. боковой удар правой в голову;
7. боковой удар левой в туловище;
8. боковой удар правой в туловище;
9. удар снизу левой в голову;
10. удар снизу правой в голову;
11. удар снизу левой в туловище;
12. удар снизу правой в туловище.

Теория (14 часов): рассказ, беседа, объяснение, указание, инструктаж, распоряжение, команды и др., а также методы наглядной информации (живой показ, учебные фильмы и пособия).

Практика (36 часов):

Изучение тактики комбинационного боя, его совершенствование (школа бокса, на снарядах, бой с тенью)

Тренировки в парах (с партнером в перчатках, вольный бой, условный бой)

Изучение тактики комбинационного боя: изучение и освоение отдельных элементов типовой техники, боевые стойки, виды передвижений, дистанции боя, уровни атаки, защитные и обманные действия в боксе, основные правила при нанесении удара боксе, тренировки в парах, вольный бой, условный бой с применением разучиваемой комбинации.

В процессе формирования и изучения техники и тактики комбинационного боя широко применяются словесные методы (рассказ, беседа, объяснение, указание, инструктаж, распоряжения, команды и др.), и др.). Живой, реальный показ техники движения осуществляется самим тренером или кем-либо из наиболее подготовленных спортсменов.

5. Сдача контрольных нормативов (4 часа).

Теория (2 часа):

правила соревнований по боксу, основные стойки боксера.

Практика (2 часа):

сдача нормативов по ОФП и силовой подготовке согласно аттестационных требований.

6. Организационные занятия (4 часа).

Набор детей в группы и организация занятий.

Второй год обучения

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	всего	теория	практика	форма контроля
1.	Введение в программу.	6	6	-	Тестирование, сдача контрольных нормативов, выступления на соревнованиях
2.	Общefизическая подготовка	90	-	90	
3.	Специальная физическая подготовка.	92	16	76	
4.	Техническая подготовка.	94	26	68	
5.	Тактическая подготовка	18	10	8	
6.	Сдача контрольных нормативов,	4	2	2	
7.	участие в соревнованиях	20	-	20	
	Итого:	324	60	264	

Цель: повышение разносторонней физической, технико-тактической и функциональной подготовленности воспитанников. Выполнение воспитанниками контрольных нормативов.

Задачи:

- овладение основами техники и тактики бокса и расширение арсенала знаний;
- воспитание самодисциплины;
- формирование сплочённого коллектива воспитанников;
- соревновательная практика.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу. Современный бокс (6 часов).

История возникновения и развития бокса. Достижения российских спортсменов и воспитанников Центра. Правила безопасности во время занятий боксом.

2. Общая физическая подготовка (90 часов).

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Воспитание силовых способностей (18 часов):

общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);

силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс и др.) с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями;

прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

Воспитание скоростных способностей (18 часов):

беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.).

Воспитание ловкости (16 часов):

общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые занятия; выполнение кувырков, самостраховок; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

Воспитание общей выносливости (20 часов):

бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания.

Воспитание гибкости (18 часов):

общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи); упражнения в растягивании; растяжка в парах, седов (с партнёром и без партнёра).

3. Специальная физическая подготовка (92 часа).

Теория (16 часов):

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению боя.

Практика (76 часов):

Скоростно-силовая (16 часов):

упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);

скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднятие туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения;

техничко-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

Двигательно-координационная (14 часов):

выполнение технических элементов на точность;

выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – боксерские груши, лапы);

подводящие упражнения;

выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции (16 часов):

выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;

воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;

создание фрагментов соревновательных ситуаций;

подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости (14 часов):

специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);

упражнения на гибкость для позвоночника.

Воспитание специальной выносливости (16 часов):

техничко-тактические задания с партнером на ринге; подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

4. Техническая подготовка (94 часа).

Теория (26 часов):

В процессе формирования и изучения техники и тактики комбинационного боя широко применяются словесные методы (рассказ, беседа, объяснение, указание, инструктаж, распоряжения, команды и др.), а также методы наглядной информации (живой показ, учебные фильмы и пособия и др.). Живой, реальный показ техники движения осуществляется самим педагогом или кем-либо из наиболее подготовленных спортсменов.

Практика: изучение тактики комбинационного боя (68 часов):

изучение и освоение отдельных элементов типовой техники (8 часов),
 боевые стойки (8 часов),
 виды передвижений (8 часов),
 дистанции боя (8 часов),
 удары руками (8 часов),
 уровни атаки, защитные и обманные действия в боксе (10 часов),
 основные правила при нанесении удара (8 часов),
 тренировки в парах, вольный бой, условный бой с применением разучиваемой комбинации (10 часов).

5. Тактическая подготовка (18 часов).

Теория (10 часов), практика (8 часов):

На данном этапе, в связи с началом соревновательной практики, большое внимание уделяется тактической подготовке детей:

комбинационная техника боя;

выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите;

выполнение технико-тактических заданий с партнёром;

выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

6. Сдача контрольных нормативов (4 часа).

Теория (2 часа):

Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной тактической и технической установкой.

Практика (2 часа):

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, СФП и силовой подготовке согласно аттестационных требований. Контрольные бои.

7. Участие в соревнованиях (20 часов):

турниры внутри объединения, участие в соревнованиях городского и регионального масштаба.

Третий год обучения

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема занятий	всего	теория	практика	форма контроля
1.	Введение в программу.	6	6	-	Тестирование,
2.	Общефизическая	90	-	90	

	подготовка.				сдача контроль- ных нор- мативов, выступ- ления на соревно- ваниях
3.	Специальная физическая подготовка.	92	16	76	
4.	Углубленное изучение техники и тактики бокса. Психологическая подготовка.	94	26	68	
5.	Углублённое изучение правил судейства.	18	10	8	
6.	Соревнования. Сдача контрольных нормативов.	24	4	20	
	Итого:	324	62	262	

Цель: углублённое изучение техники и тактики бокса и её совершенствование.

Задачи:

- расширение технического арсенала боксера;
- отработка сложных технико-тактических приёмов;
- расширение спортивно-соревновательного опыта;
- индивидуальное совершенствование техники и тактики бокса;
- повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости воспитанников;
- выполнение разрядных требований.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу. Современный бокс (6 часов).

Теория (6 часов):

История возникновения и развития бокса. Достижения российских спортсменов и воспитанников Центра. Правила безопасности во время занятий боксом. Краткий обзор материала, который будет изучаться на данном этапе

2. Общая физическая подготовка (90 часов).

Практика (90 часов): Одна из важнейших задач - удержание базовой физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической подготовки при снижении её объёма.

Воспитание силовых способностей (22 часа):

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс);
- с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели,

диски, грифы);

- прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание);
- силовые упражнения на специальных тренажёрах.

Воспитание скоростных способностей (24 часа):

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил);
- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий.

Воспитание ловкости (22 часа):

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания;
- выполнение акробатических упражнений и упражнений на равновесие;
- выполнение технических заданий в усложнённых условиях.

Воспитание общей выносливости (22 часа):

- бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения,
- выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания;
- циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха.
- поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки.

3. Специальная физическая подготовка (92 часа).

Теория (12 часов):

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

Практика (80 часов):

Скоростно-силовая (16 часов):

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью;
- выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания,

выполняемые с высокой скоростью;

- прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью;
- спарринг-бои.

Двигательно-координационная (16 часов):

- выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, боксерские груши), внесение усложнений в выполнение двигательных действий;
- подводящие упражнения;
- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; - технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения;
- подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания;
- выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции (14 часов):

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;
- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания;
- выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции

Воспитание специальной гибкости (16 часов):

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);
- технические задания с установкой на их практическое применение.

Воспитание специальной выносливости (18 часов):

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений;
- технико-тактические задания на фоне утомления;
- бои на ринге;
- подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений.

4. Углублённое изучение техники и тактики (94 часа).

Теория (20 часов)

В процессе формирования и изучения техники и тактики комбинационного боя широко применяются словесные методы (рассказ, беседа, объяснение, указание, инструктаж, распоряжения, команды и др.), а также методы наглядной информации (живой показ, учебные фильмы и пособия и др.). Живой, реальный

показ техники движения осуществляется самим педагогом или кем-либо из наиболее подготовленных спортсменов. Закрепление и совершенствование технических элементов. Углублённая спортивная специализация на основе избранного вида соревновательной деятельности. Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

Практика (74 часа):

Изучение тактики комбинационного боя (56 часов):

- изучение и освоение отдельных элементов типовой техники (6 часов);
- боевые стойки (6 часов):
 1. по положению стоп;
 2. по положению туловища;
 3. по распределению веса тела.
- виды передвижений (5 часов): приставной шаг, пружинящие движения на месте, перемещение веса тела с одной ноги на другую («челноком»), шаг в сторону (сайд-степ), ходьба;
- дистанции боя (5 часов);
- удары руками (5 часов): прямые, боковые и снизу, а также удар бекфист тыльной стороной кулака (в т.ч. после раскручивания туловища вокруг вертикальной оси);
- три уровня атаки (5 часов): высокий, средний, низкий;
- защитные и обманные действия в боксе, выполняемые движениями рук, туловища и ног, блокировки (5 часов);
- варианты «глухой» защиты (5 часов): двусторонняя, правая локтевая и левая локтевая;
- уклоны (влево, вправо), отклоны назад и нырки (вниз, вниз-влево, вниз-вправо) (5 часов);
- защита движением ног (6 часов): уходы (вправо, влево, назад), отскоки, шаги в сторону с поворотом (сайд-степпы) и быстрые сближения с противником (с целью сковывания его атакующих действий), а также блоки-подставки бедра и голени;
- основные правила при нанесении удара в боксе (5 часов).

Тренировки в парах (10 часов): предполагают работу с партнером в перчатках, вольный бой, условный бой с применением разучиваемой комбинации (с одиночными и двойными ударами; один из партнеров в правосторонней стойке).

Психологическая подготовка (8 часов).

Эмоционально - волевая устойчивость детей:

адаптация к стрессовым условиям;

активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию (психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов);

волевая регуляция (воспитание целеустремлённости, настойчивости и упорства,

решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания; волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей).

5. Углублённое изучение правил судейства (18 часов).

Теория (10 часа):

Правила проведения соревнований по боксу;

- команды рефери, команды боковых судей, права и обязанности судей на площадке, судей при участниках, судей хронометристов, судей на табло, судьи информатора;

- этика судейства и ритуалы входа и ухода с ринга судейской бригады, названия всех команд, жесты судей,

запрещённую и разрешённую технику бокса.

- ведение протоколов соревнований.

Практика (8 часов):

Участие в судействе внутригрупповых и квалификационных соревнований.

6. Соревнования. Сдача контрольных нормативов (24 часа).

Участие в соревнованиях предполагает участие в квалификационных соревнованиях и соревнованиях городского, регионального и всероссийского масштаба, предусмотренных календарным планом спортивно-массовых мероприятий по боксу.

Весовые категории для юношей

Весовые категории	Юноши 10-11 лет	
	свыше, кг	до, кг
Юноши	38.5	40
Первая наилегчайшая	40	42
Вторая наилегчайшая	42	44
Первая легчайшая	44	46
Вторая легчайшая	46	48
Полулегкая	48	51
Легкая	51	54
Первая полусредняя	54	57
Вторая полусредняя	57	60
Первая средняя	60	64
Вторая средняя	64	68
Полутяжелая	68	72
Первая тяжелая	72	+72

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 11-12 лет	Новички	3 раунда по 1 минуте

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

ВВЕДЕНИЕ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Спортивная подготовка юных спортсменов, в отличие от взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

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

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение программы

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа по боксу обеспечена квалифицированными кадрами, образование которых соответствует профилю ДОП.

Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации

Спортивная база:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалка;
- душевая;

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

- боксерский ринг;
- боксерские груши;
- боксерские мешки;
- форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);
- мячи футбольные
- мячи для большого тенниса;
- мячи набивные;
- скакалки.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты по технико-тактической подготовке;

Технические средства обучения:

- аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет;
- телеаппаратура.

Основные термины в боксе

Бокс — команда рефери, по которой спортсмены начинают или возобновляют бой.

Брэйк — команда рефери, по которой боксеры должны сделать шаг назад и продолжать бой без других команд.

Клинч — взаимный захват боксеров в ходе боя. Запрещенный прием, к которому прибегают для короткой передышки, для сковывания атакующих действий противника.

Нокаут — положение боксера после пропущенного удара, когда он не в состоянии продолжить бой в течение 10 секунд и больше.

Сайдстэп — шаг в сторону как правило одновременно с ударом.

Слипинг — уклон.

Стойка — стандартное положение боксера в бою.

Стоячий нокаут — боксер находится без сознания и не в состоянии защищаться, но не падает, либо, опершись на канаты, либо зацепившись о них.

Стоячий нокдаун — соперник не падает, но заметно потрясен. Начинается отсчет рефери.

Секундант — тренер, имеющий право находится на ринге до боя, после боя и в перерывах между раундами, оказывая помощь боксеру. Каждый боксер может иметь двух секундантов.

Технический нокаут — победа присуждается одному из боксеров ввиду явного преимущества, отказа соперника от продолжения боя, повреждения, полученного соперником, дисквалификация соперника за нарушение правил.

Уклон вправо — защитные действия от прямого удара левой.

Уклон влево — защитные действия от прямого удара правой.

Апперкот — удар снизу в ближнем бою. Приобретает силу от резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища в сторону удара, отчего бьющая рука выдвигается, вперед к цели.

Джеб — короткий резкий удар прямой рукой в голову.

Кросс — встречный удар через руку соперника.

Свинг — боковой удар с замахом.

Стрэт — прямой удар.

Хук — короткий боковой удар.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для педагога:

1. Атилов, Аман Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
2. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 с.
3. Остьянов, В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 272 с.
4. Пэт, О'Лири Школа современного бокса / О'Лири Пэт. - М.: Феникс, 2015. - 499 с.
5. Стрельников, В. А. Учебно-тренир. процесс в боксе: Моногр. /В.А.Стрельников- М.:НИЦ ИНФРА-М,СФУ,2016-112с.(Науч.мысль)(о) / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. - Москва: РГГУ, 2016. - 821 с.
6. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2016. - 400 с.
7. Худадов, Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н.А. Худадов. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 623 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для родителей и детей:

1. Учебник. Бокс теория методика. Автор Шулика Ю.А. Лавров А.А. 2009г.
2. Бокс учебник для институтов по физической культуры. Автор Градополов К.В. 2010г.
3. Бокс Альманах 2009г. Верещагин И.А. 2009г.
4. Как стать краалем ринга: Книга о боксе и победе. Лукинский Н.; Токи А. 2010г.
5. Современная система, подготовка боксеров. Автор Фелимонов В.И. 2009г.
6. Российский бокс №1 2009 Издательство Инсан.