

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Восход» г.о. Самара

443080, город Самара, улица Блюхера, 23, тел/факс: 8(8462) 240817, e-mail: voshod97@yandex.ru



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара

Ф.В. Городецкая

Программа рассмотрена

на методическом (педагогическом) совете

Протокол № 1 от 30.04.2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ШКОЛА БОКСА»  
(ознакомительный уровень)  
Возраст детей: 10-17 лет  
Срок реализации 1 год**

Ф.И.О., должность разработчика  
программы:

**Тершина Светлана Витальевна,**  
методист, ПДО реализующий программу

**Калашников Виктор Иванович**

г. Самара, 2021

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Сохранение собственного здоровья — одна из основных обязанностей человека. Образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений. Воспитание культуры ведения здорового образа жизни должно стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, поведения и поступков. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Бокс — один из самых сложных видов спорта, требующий огромной работы в первую очередь над самим собой, выдержки, дисциплинированности, самоорганизации. Бокс — популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

### **1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная**

### **1.2. Нормативно – правовая база программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
4. План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам"
7. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической

- культуры и спорта»
8. Приказы Минкультуры РФ от 12.03.2012 г. № 156-166 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области искусств»
  9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
  10. Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
  11. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
  12. Приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»
  13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
  14. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации)

### **1.3. Актуальность программы**

Актуальность данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно

ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен.

#### **1.4. Новизна программы**

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная общеобразовательная программа «**Школа бокса**» состоит из 3 модулей:

1. **Общая физическая подготовка**
2. **Подвижные игры с элементами спортивных игр**
3. **Бокс**

#### **1.5. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники и тактики бокса.

В рамках реализации модульной программы будут решаться следующие задачи:

1. общее укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
2. приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
3. обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития детей;
4. подготовка опорно-двигательного аппарата и на этой основе обучение детей основным базовым элементам по видам спорта;
5. создание общего положительного настроения на занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;
6. раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента в видах спорта;
7. воспитание интереса к спортивному досугу, спортивно-зрелищным мероприятиям.

## **1.6. Общая характеристика программы**

Программа состоит из 3 модулей:

1. Модуль №1 «Общая физическая подготовка».
2. Модуль №2 «Подвижные игры».
3. Модуль №3 «Бокс».

Программа предусматривает реализацию модулей, как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами. В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведений соревнований, веселых стартов, эстафет.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

## **1.7.Адресат программы:**

Программа предназначена для детей **10-17 лет**. Обучающиеся делятся на группы согласно возрасту. Количество детей в группе: 15-20 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

## **1.8.Объем и сроки усвоения программы:**

Модульная программа рассчитана на 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут – 4 часа в неделю, 144 часа в год.

## 1.9. Учебно-тематический план программы

| №            | Название модуля                            | Количество часов |           |            |
|--------------|--|------------------|-----------|------------|
|              |  | Всего            | Теория    | Практика   |
| 1.           | Общая физическая подготовка                | 36               | 6         | 30         |
| 2.           | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32               | 2         | 30         |
| 3.           | Бокс                                       | 76               | 8         | 68         |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>144</b>       | <b>16</b> | <b>128</b> |

## II. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ПРОГРАММЫ

### МОДУЛЬ № 1 «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка приобретает большое значение на начальных этапах многолетней подготовки, и особенно при работе с детьми и подростками, когда необходимо заложить основу для последующей специализированной работы. Общая физическая подготовка ставит своей **целью** осознать все необходимые предпосылки для обеспечения высокого уровня развития специальных физических качеств, правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности.

В процессе общей физической подготовки боксеров решаются следующие **задачи**:

1. разносторонне физическое развитие занимающихся;
2. укрепление здоровья;
3. повышение функциональных возможностей;
4. приобретение спортивной работоспособности;
5. развитие основных физических качеств; - овладение важными прикладными навыками;
6. стимулирование восстановительных процессов.

#### **Планируемые результаты модуля:**

*Ребенок должен знать:*

1. правила техники безопасности на занятиях;
2. правила личной гигиены;
3. краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

*Ребенок должен уметь:*

1. выполнять перемещения на ринге;
2. выполнять тесты нормативов комплекса ФВСК ГТО в соответствии с возрастом.

### **Учебно-тематический план модуля №1**

| п/п | Разделы и темы занятий | Количество часов |        |          | Форма работы | Формы контроля |
|-----|------------------------|------------------|--------|----------|--------------|----------------|
|     |                        | Всего            | Теория | Практика |              |                |
| 1.  | Вводное занятие.       | 2                | 1      | 1        | Беседа       | Опрос          |

|              |   |           |          |           |                              |                       |
|--------------|---|-----------|----------|-----------|------------------------------|-----------------------|
|              | История физической культуры и спорта  |           |          |           |                              |                       |
| 2.           | Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с инвентарём (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки). Прыжки на месте, с разбега, в длину, в высоту. | 20        | 4        | 16        | Учебно-тренировочное занятие | Выполнение упражнений |
| 3.           | Упражнения для развития быстроты реакции, ловкости, координации движений.   | 10        | 1        | 9         | Учебно-тренировочное занятие | Выполнение упражнений |
| 4.           | Итоговое занятие. Сдача нормативов  | 4         |          | 4         | Тестирование                 | Сдача нормативов      |
| <b>ИТОГО</b> |   | <b>36</b> | <b>6</b> | <b>30</b> |                              |                       |

### Содержание модуля №1

#### **МОДУЛЬ №1 «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

1.1. Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. История физической культуры и спорта.

1.2. Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с инвентарем (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки). Прыжки на месте, с разбега, в длину, в высоту.

1.3. Упражнения для развития быстроты реакции, ловкости, координации движений.

1.4. Итоговое занятие: Сдача нормативов.

## **МОДУЛЬ № 2 «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР)»**

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях, развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве, помогают ребёнку открывать для себя новый для него мир.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений

- ходьбы, бега, прыжков, метаний;
- элементарных игровых умений - ловли мяча, передачи, бросков;
- технико - тактических взаимодействий - выбор места.

Взаимодействия с партнерами, командой и соперниками, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижные игры для детей с правилами - это активная и сознательная деятельность маленького человека. Она требует точного и своевременного выполнения заданий, которые вытекают из правил игры, обязательных для всех участников. Играя, ребёнок пополняет свой багаж знаний и представлений об окружающем мире, развивается его мышление сообразительность. Смекалка. Он получает навыки в ловкости и сноровке, учится морали и правилам общения. Каждая игра способствует упражнению и закреплению приобретённых качеств и навыков, формирование и получение новых. В программе используются игры для развития быстроты, силы, выносливости, пространственной ориентации; игры подготовке баскетболистов, волейболистов; игры-поединки, игры-аттракционы.

**Цель модуля:** вызвать положительные эмоции у детей (радость, удовольствие, воодушевление), раскрыть потенциальные возможности и творческую инициативу ребёнка, привить детям интерес и любовь к подвижным играм, закрепить двигательные навыки, укрепить здоровье детей.

### **Задачи:**

1. Обучить правилам игры.
2. Развить быстроту реакции, ловкость.
3. Знать название игр и их речевки.

### **Планируемые результаты:**

*Ребенок должен знать:*

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения в подвижных играх;

- названия и правила проведения подвижных игр.

*Ребенок должен уметь:*

- владеть навыками составления и правильного выполнения комплексов физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- владеть способами организации и проведения подвижных игр;
- владеть способами взаимодействия со сверстниками в процессе занятий.

### **Учебно-тематический план модуля №2**

| п/п          | Разделы и темы занятий                             | Количество часов |          |           | Форма работы           | Формы контроля                    |
|--------------|--|------------------|----------|-----------|------------------------|-----------------------------------|
|              |  | Всего            | Теория   | Практика  |                        |                                   |
| 1.           | Игры: «Кондалы», «Футбол», «Пионербол», «Волейбол» | 32               | 2        | 30        | Беседа<br>тестирование | Опрос<br>выполнение<br>упражнений |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>32</b>        | <b>2</b> | <b>30</b> |                        |                                   |

### **Содержание модуля №2**

1. Игры: «Кондалы», «Пионербол», «Футбол», Волейбол, Игры с мячом, Товарищеские встречи и соревнования и др.

### **МОДУЛЬ № 3 «БОКС»**

Бокс – один из самых сложных видов спорта, требующий огромной работы в первую очередь над самим собой, выдержки, дисциплинированности, самоорганизации. Бокс - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Вовлечение детей в занятия боксом способствует достижению основной цели: формирование полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление физического здоровья, всестороннее гармоничное развитие личности, привитие здорового образа жизни, создание необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии бокса. Данный модуль дает возможность всем обучающимся получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику движения, воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

**Цель модуля:** оздоровление всех занимающихся, а также подготовка детей для занятий в группах бокса.

**Задачи модуля:**

1. привить навыки личной гигиены;

2. обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
3. развивать силовые и волевые качества;
4. развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;
5. развивать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр; - обучить простейшим элементам бокса.

### **Планируемые результаты:**

*Ребенок должен знать*

- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- требования к форме одежды на занятиях;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- классификацию технико-тактических действий;

*Ребенок должен уметь:*

- перемещаться по рингу;
- выполнять удары и контрудары;
- выполнять оборонительные действия.

### **Учебно-тематический план модуля №3**

| п/п | Разделы и темы занятий  | Количество часов |        |          | Форма работы           | Формы контроля                    |
|-----|---|------------------|--------|----------|------------------------|-----------------------------------|
|     |   | Всего            | Теория | Практика |                        |                                   |
| 1.  | Водное занятие и история возникновения бокса. Ритуалы в боксе. Приветствие  | 2                | 1      | 1        | Беседа<br>тестирование | Опрос<br>выполнение<br>упражнений |
| 2.  | Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая. Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах | 10               | 1      | 9        | Беседа<br>тестирование | Опрос<br>выполнение<br>упражнений |
| 3.  | Перемещение: попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной   | 10               | 1      | 9        | Беседа<br>тестирование | Опрос<br>выполнение<br>упражнений |
| 4.  | Упражнения в двухшереножном   | 10               | 1      | 9        | Беседа<br>тестирование | Опрос<br>выполнение<br>упражнений |

|              |  |           |          |           |                        |                                   |
|--------------|--|-----------|----------|-----------|------------------------|-----------------------------------|
|              | строю: отработка техники защит – подставкой правой ладони и шагом назад. Обучающиеся 1-й шеренги атакуют с шагом вперед прямым ударом левой в голову. Обучающиеся 2-й шеренги уходят от удара шагом назад, тоже, но все меняются ролями. Игры «Салочки ногами».      |           |          |           |                        |                                   |
| 5.           | Техника и тактика поединка. Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки. Мини соревнования «Открытый ринг». Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки. Передвижения, манёвренность, использование обманных действий. | 28        | 2        | 26        | Беседа<br>тестирование | Опрос<br>выполнение<br>упражнений |
| 6.           | Техника и тактика поединков (боев).  | 12        | 2        | 10        | Беседа<br>тестирование | Опрос<br>выполнение<br>упражнений |
| 7.           | Итоговое занятие: Сдача нормативов.  | 4         |          | 4         |                        | Сдача<br>нормативов               |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>76</b> | <b>8</b> | <b>68</b> |                        |                                   |

### Содержание модуля №3

1. Вводное занятия и история возникновения Бокса. Инструктаж по технике безопасности. Ритуалы в боксе. Приветствие.

2. Стойки. Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая. Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах.

3. Перемещение. Попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.

4. Упражнения в двухшереножном строю: отработка техники защит – подставкой правой ладони и шагом назад. Обучающиеся 1-й шеренги атакуют с шагом вперед прямым ударом левой в голову. Обучающиеся 2-й шеренги уходят от удара шагом назад, тоже, но все меняются ролями. Игры «Салочки ногами».

5. Техника и тактика поединка. Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки. Мини соревнования «Открытый ринг». Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки. Передвижения, манёвренность, использование обманных действий.

6. Техника и тактика поединков (боев): ближний бой.

7. Итоговое занятие: Сдача нормативов.

### **III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально – технические**

| <b>№</b> | <b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b> |
|----------|---|
| 1.       | Музыкальная аппаратура (магнитофон)                                       |
| 2.       | Гимнастическая скамья   |
| 3.       | Скакалки  |
| 4.       | Мячи для метания (150 гр.)  |
| 5.       | Гимнастические маты   |
| 6.       | Эстафетные палочки  |
| 7.       | Волейбольный мяч  |
| 8.       | Кубики для челночного бега  |
| 9.       | Боксерские перчатки   |
| 10.      | Боксерские груши  |
| 11.      | Боксерские лапы   |
| 12.      | Шведская стенка   |
| 13.      | Турники   |

#### **3.2. Кадровое обеспечение**

Занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника, мастер спорта по боксу.

#### **3.3. Формы аттестации Формы подведения итогов**

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.
- Промежуточный - выполнение упражнений.

– Итоговый - сдача нормативов.

### **3.4.Методическое обеспечение**

Формы проведения занятий по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

#### **Методы обучения:**

*Словесные методы:* дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

#### *Наглядные методы:*

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.

2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования - отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

#### *Практические методы:*

Методы обучения двигательным действиям.

Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

*Игровой метод* - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

*Соревновательный метод* - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам.

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара

**Согласовано**  
Заместитель директора по УВР  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.  
\_\_\_\_\_ А.Л. Романовская

**Утвержден**  
Директор МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ Ф.В. Городецкая  
КТП рассмотрен на методическом  
(педагогическом) совете  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**на 2021 - 2022 учебный год**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«ШКОЛА БОКСА»**  
**детского объединения**  
*год обучения 1 год обучения*  
*количество часов в неделю 4 часа кол-во часов в год 144 часа*  
*примерное количество занятий в год 72 занятия*

Педагог дополнительного образования

**Калашников Виктор Иванович**

Самара, 2021г.

**Календарно - тематический план  
программы «Школа бокса»**

Кол-во часов по программе: 144 часов.

Кол-во часов на группу в неделю: 4 часа

Кол-во занятий в неделю: 2 занятия по 2 часа

| разд<br>ела  | Раздел        | Тема занятия  | №<br>за<br>ня<br>ти<br>я | Кол<br>-во<br>часо<br>в | Дата | Методы<br>диагно<br>стики    |
|--|---------------|---|--------------------------|-------------------------|------|------------------------------|
| <b><u>МОДУЛЬ № 1 «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»</u></b> |               |   |                          |                         |      |                              |
| 1.   | I.(2 часа)    | Вводное занятие. История физической культуры и спорта   | 1                        | 2                       | 09   | Вопросы                      |
| 2.   | II.(20 часов) | Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с инвентарём (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки). Прыжки на месте, с разбега, в длину, в высоту. | 2                        | 2                       | 09   | Наблю<br>дение.              |
| 3.   |               | Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с инвентарём (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки). Прыжки на месте, с разбега, в длину, в высоту. | 3                        | 2                       | 09   | Выполнен<br>ие<br>упражнений |
| 4.   |               | Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с инвентарём   | 4                        | 2                       | 09   | Выполнен<br>ие<br>упражнений |

|    |   |   |   |    |                       |
|----|---|---|---|----|-----------------------|
|    | (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки). Прыжки на месте, с разбега, в длину, в высоту.   |   |   |    |                       |
| 5. | Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с инвентарём (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки). Прыжки на месте, с разбега, в длину, в высоту. | 5 | 2 | 09 | Выполнение упражнений |
| 6. | Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с инвентарём (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки). Прыжки на месте, с разбега, в длину, в высоту. | 6 | 2 | 09 | Выполнение упражнений |
| 7. | Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с инвентарём (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки). Прыжки на месте, с разбега, в длину, в высоту. | 7 | 2 | 09 | Выполнение упражнений |
| 8. | Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног.  | 8 | 2 | 09 | Выполнение упражнений |

|     |  |   |    |   |    |                       |
|-----|--|---|----|---|----|-----------------------|
|     |  | Упражнения для шеи и туловища.<br>Упражнения для всех групп мышц.<br>Упражнения с инвентарём (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки). Прыжки на месте, с разбега, в длину, в высоту.  |    |   |    |                       |
| 9.  |  | Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с инвентарём (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки). Прыжки на месте, с разбега, в длину, в высоту. | 9  | 2 | 09 | Выполнение упражнений |
| 10. |  | Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с инвентарём (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки). Прыжки на месте, с разбега, в длину, в высоту. | 10 | 2 | 10 | Выполнение упражнений |
| 11. |  | Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с инвентарём (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки). Прыжки на месте, с разбега, в длину, в высоту. | 11 | 2 | 10 | Выполнение упражнений |

|   |                        |   |    |           |    |                       |
|---|------------------------|---|----|-----------|----|-----------------------|
| 12.   | <b>III. (10 часов)</b> | Упражнения для развития быстроты реакции, ловкости, координации движений. | 12 | 2         | 10 | Выполнение упражнений |
| 13.   |                        | Упражнения для развития быстроты реакции, ловкости, координации движений. | 13 | 2         | 10 | Выполнение упражнений |
| 14.   |                        | Упражнения для развития быстроты реакции, ловкости, координации движений. | 14 | 2         | 10 | Выполнение упражнений |
| 15.   |                        | Упражнения для развития быстроты реакции, ловкости, координации движений. | 15 | 2         | 10 | Выполнение упражнений |
| 16.   |                        | Упражнения для развития быстроты реакции, ловкости, координации движений. | 16 | 2         | 10 | Выполнение упражнений |
| 17.   | <b>IV. (4 часа)</b>    | Итоговое занятие. Сдача нормативов  | 17 | 2         | 10 | Выполнение упражнений |
| 18.   |                        | Итоговое занятие. Сдача нормативов  | 18 | 2         | 11 | Выполнение упражнений |
| <b>ИТОГО</b>  |                        |   |    | <b>36</b> |    |                       |
| <b>МОДУЛЬ №2 «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»<br/>(С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР)</b> |                        |   |    |           |    |                       |
| 1.  | <b>I.(32 часа)</b>     | Подвижные игры на улице   | 19 | 2         | 11 |                       |
| 2.  |                        | Подвижные игры с мячом  | 20 | 2         | 11 |                       |
| 3.  |                        | Футбол в зале. Техника и тактика игры                                     | 21 | 2         | 11 |                       |
| 4.  |                        | Волейбол в зале, Техника и тактика игры                                   | 22 | 2         | 11 |                       |
| 5.  |                        | Турнир по Волейболу   | 23 | 2         | 11 |                       |
| 6.  |                        | Подвижные игры на улице   | 24 | 2         | 11 |                       |
| 7.  |                        | Подвижные игры с мячом  | 25 | 2         | 11 |                       |
| 8.  |                        | Футбол в зале. Техника и тактика игры                                     | 26 | 2         | 11 |                       |
| 9.  |                        | Волейбол в зале. Техника и тактика игры                                   | 27 | 2         | 12 |                       |

|                         |                      |   |    |   |    |  |
|-------------------------|----------------------|---|----|---|----|--|
| 10.                     |                      | Товарищеский матч по футболу  | 28 | 2 | 12 |  |
|                         |                      | Подвижные игры на улице   | 29 | 2 | 12 |  |
|                         |                      | Подвижные игры с мячом  | 30 | 2 | 12 |  |
|                         |                      | Бадминтон. Особенности игры   | 31 | 2 | 12 |  |
|                         |                      | Футбол. Техника и тактика игры  | 32 | 2 | 12 |  |
|                         |                      | Волейбол, Техника и тактика игры  | 33 | 2 | 12 |  |
|                         |                      | Эстафета  | 34 | 2 | 12 |  |
| <b>МОДУЛЬ №3 «БОКС»</b> |                      |   |    |   |    |  |
| 1.                      | <b>I.(2 часа)</b>    | Водное занятие и история возникновения бокса. Ритуалы в боксе. Приветствие  | 35 | 2 | 12 |  |
| 2.                      | <b>II.(10 часов)</b> | Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая. Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах | 36 | 2 | 12 |  |
|                         |                      | Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая. Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах | 37 | 2 | 01 |  |
|                         |                      | Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая. Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах | 38 | 2 | 01 |  |
|                         |                      | Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая. Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах | 39 | 2 | 01 |  |

|    |                            |  |    |   |    |  |
|----|----------------------------|--|----|---|----|--|
|    |                            | парах  |    |   |    |  |
|    |                            | Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая. Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах  | 40 | 2 | 01 |  |
| 3. |                            | Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной  | 41 | 2 | 01 |  |
|    |                            | Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной  | 42 | 2 | 01 |  |
|    | <b>III.<br/>(10 часов)</b> | Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной  | 43 | 2 | 02 |  |
|    |                            | Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной  | 44 | 2 | 02 |  |
|    |                            | Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной  | 45 | 2 | 02 |  |
|    |                            | Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной  | 46 | 2 | 02 |  |
| 4. | <b>IV.<br/>(10 часов)</b>  | Упражнения в двухшереножном строю: отработка техники защит – подставкой правой ладони и шагом назад. Обучающиеся 1-й шеренги атакуют с шагом вперед прямым ударом левой в голову.<br><br>Обучающиеся 2-й шеренги уходят от удара шагом назад, тоже, но все меняются ролями. Игры «Салочки» | 46 | 2 | 02 |  |

|  |  |   |    |   |    |  |
|--|--|---|----|---|----|--|
|  |  | ногами».  |    |   |    |  |
|  |  | <p>Упражнения в двухшереножном строю: отработка техники защит – подставкой правой ладони и шагом назад. Обучающиеся 1-й шеренги атакуют с шагом вперед прямым ударом левой в голову.</p> <p>Обучающиеся 2-й шеренги уходят от удара шагом назад, тоже, но все меняются ролями.</p>                        | 47 | 2 | 02 |  |
|  |  | <p>Упражнения в двухшереножном строю: отработка техники защит – подставкой правой ладони и шагом назад. Обучающиеся 1-й шеренги атакуют с шагом вперед прямым ударом левой в голову.</p> <p>Обучающиеся 2-й шеренги уходят от удара шагом назад, тоже, но все меняются ролями. Игры «Салочки ногами».</p> | 48 | 2 | 02 |  |
|  |  | <p>Упражнения в двухшереножном строю: отработка техники защит – подставкой правой ладони и шагом назад. Обучающиеся 1-й шеренги атакуют с шагом вперед прямым ударом левой в голову.</p> <p>Обучающиеся 2-й шеренги уходят от удара шагом назад, тоже, но все меняются ролями.</p>                        | 49 | 2 | 02 |  |
|  |  | <p>Упражнения в двухшереножном строю: отработка техники защит – подставкой правой ладони и шагом назад. Обучающиеся 1-й шеренги атакуют с шагом вперед прямым ударом левой в голову.</p> <p>Обучающиеся 2-й шеренги уходят от удара шагом назад, тоже, но все меняются ролями. Игры «Салочки ногами».</p> | 50 | 2 | 02 |  |

|    |                      |  |    |   |    |  |
|----|----------------------|--|----|---|----|--|
| 5. | <b>V. (28 часов)</b> | Техника и тактика поединка<br>Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки.   | 51 | 2 | 03 |  |
|    |                      | Техника и тактика поединка<br>Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки.   | 52 | 2 | 03 |  |
|    |                      | Техника и тактика поединка<br>Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки.   | 53 | 2 | 03 |  |
|    |                      | Мини соревнования «Открытый ринг».   | 54 | 2 | 03 |  |
|    |                      | Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки. Передвижения, манёвренность, использование обманных действий. | 55 | 2 | 03 |  |
|    |                      | Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки. Передвижения, манёвренность, использование обманных действий. | 56 | 2 | 03 |  |
|    |                      | Мини соревнования «Открытый ринг».   | 57 | 2 | 03 |  |
|    |                      | Техника и тактика поединка<br>Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки.   | 58 | 2 | 03 |  |
|    |                      | Техника и тактика поединка<br>Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки.   | 59 | 2 | 03 |  |
|    |                      | Техника и тактика поединка<br>Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки.   | 60 | 2 | 04 |  |
|    |                      | Избрание защитных действий, как исходных положений для   | 61 | 2 | 04 |  |

|     |                           |  |    |   |    |  |
|-----|---------------------------|--|----|---|----|--|
|     |                           | последующей контратаки. Передвижения, манёвренность, использование обманных действий.  |    |   |    |  |
|     |                           | Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки. Передвижения, манёвренность, использование обманных действий. | 62 | 2 | 04 |  |
|     |                           | Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки. Передвижения, манёвренность, использование обманных действий. | 63 | 2 | 04 |  |
|     |                           | Мини соревнования «Открытый ринг».   | 64 | 2 | 04 |  |
| 6.  | <b>IV.<br/>(12 часов)</b> | Техника и тактика поединков (боев). Подготовительная работа.   | 65 | 2 | 04 |  |
| 7.  |                           | Техника и тактика поединков (боев). Наступление  | 66 | 2 | 04 |  |
| 8.  |                           | Техника и тактика поединков (боев). Оборона  | 67 | 2 | 04 |  |
| 9.  |                           | Техника и тактика поединков (боев) – против противника левши   | 68 | 2 | 04 |  |
| 10. |                           | Техника и тактика поединков (боев). Тактические примеры иностранных мастеров бокса   | 69 | 2 | 05 |  |
| 11. |                           | Техника и тактика поединков (боев) - против высоких и низких противников   | 70 | 2 | 05 |  |
| 11. | <b>VI. (4 часа)</b>       | Итоговое занятие: Сдача нормативов.  | 71 | 2 | 05 |  |
| 12. |                           | Итоговое занятие: Сдача нормативов.  | 72 | 2 | 05 |  |

|              |  |                     |  |  |
|--------------|--|---------------------|--|--|
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>144<br/>часа</b> |  |  |
|--------------|--|---------------------|--|--|