

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРОУРАЛЬСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ССШ»

Протокол от «24» июня 2026 г.  
№7/2026

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора МАУ ДО «ССШ»

Н.В. Рябченко

Приказ от «24» июня 2026 г. №64-Д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации – 3 года

Составитель:

Ибрагимова Н.И.

инструктор-методист,

Ибрагимов А.Р.,

тренер-преподаватель

г. Североуральск

2026 г.

## Оглавление

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Комплекс основных характеристик .....                               | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка .....                                       | 3  |
| 1.1.1. Направленность.....                                             | 5  |
| 1.1.2. Актуальность .....                                              | 5  |
| 1.1.3. Отличительные особенности программы.....                        | 7  |
| 1.1.4. Адресат программы .....                                         | 8  |
| 1.1.5. Объем и срок освоения программы.....                            | 11 |
| 1.1.6. Особенности организации образовательного процесса .....         | 13 |
| 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы .....                     | 15 |
| 1.3. Планируемые результаты.....                                       | 16 |
| 1.3.1. Стартовый уровень. ....                                         | 16 |
| 1.3.2. Базовый уровень.....                                            | 17 |
| 1.3.3. Продвинутый уровень. ....                                       | 19 |
| 1.4. Содержание общеразвивающей программы .....                        | 20 |
| 1.4.1. Учебно-тематический план для «стартового уровня» .....          | 20 |
| 1.4.2. Учебно-тематический план для «базового уровня» .....            | 23 |
| 1.4.3. Учебно-тематический план для «продвинутого уровня» .....        | 26 |
| 2. Организационно–педагогические условия.....                          | 28 |
| 2.1. Календарный учебный график .....                                  | 28 |
| 2.2. Условия реализации программы .....                                | 29 |
| 2.2.1. Материально-техническое обеспечение.....                        | 29 |
| 2.2.2. Методические материалы.....                                     | 30 |
| 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....              | 35 |
| 2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....  | 35 |
| 2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов . | 46 |
| Список литературы .....                                                | 47 |

## **1. Комплекс основных характеристик**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в ред. 2013г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные образовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми на спортивно-оздоровительном этапе и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей. Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Североуральская спортивная школа».

#### **1.1.1. Направленность**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **1.1.2. Актуальность**

Программа по боксу в Североуральске актуальна по нескольким причинам, связанным с исторической традицией, инфраструктурными возможностями, социальной ролью и спортивными достижениями.

Бокс способствует физическому развитию, формированию дисциплины, силы воли и навыков самозащиты. Занятия этим видом спорта могут стать эффективным инструментом профилактики асоциального

поведения среди молодёжи, помогая вовлечь подростков в организованную деятельность. Кроме того, бокс учит стратегии, тактике и умению работать в команде, что полезно не только в спорте, но и в жизни.

В Североуральске создана современная спортивная инфраструктура для занятий боксом, которая позволяет безопасно и эффективно обучать детей боксу, а так же повышает интерес к занятиям. В 2025 году открылся **Центр спортивных единоборств «Сокол»**, который включает профессиональный зал для бокса площадью 362 м<sup>2</sup>. Центр оснащён раздевалками с душевыми и саунами, тренерскими, кабинетом врача и зоной для зрителей с панорамными окнами. Также зал для бокса есть в МАУ ДО «Североуральская спортивная школа» по адресу: ул. Свердлова, 29А.

Североуральские боксёры регулярно участвуют в соревнованиях и добиваются высоких результатов. Например, в феврале 2026 года воспитанники Центра спортивных единоборств «Сокол» завоевали 4 медали на Открытом первенстве Советского района по боксу «Юный боксёр - защитник Отечества!». В январе 2026 года воспитанник, также тренирующийся в «Соколе», стал чемпионом Открытого турнира по боксу «Кубок Победы» в Тюмени. Эти успехи подтверждают высокий уровень подготовки спортсменов и интерес к боксу в городе.

Очень важно, как отмечено в Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2032 года и муниципальной программе Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2028 г.», формирование у населения ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к здоровому образу жизни является важной задачей государства, что напрямую связано с целью современного образования, включающего в себя воспитания у школьников положительного отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, владению знаний о различных видах спорта.

Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста, а спортивная деятельность – это эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Для родителей занятия физической культурой и спортом позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, отвлечения от сидения в смартфонах и за компьютером, а также физического развития ребенка.

Занятия боксом всесторонне развивают подростков, учат вести здоровый образ жизни, формируют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий боксом для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не проходящих подготовку по программам спортивной подготовки.

### **1.1.3. Отличительные особенности программы.**

Отличительными особенностями Программы являются:

- комплектация групп по боксу имеет разновозрастной характер и с разной степенью физической подготовки детей и социальным уровнем жизни.
- обучение организовано независимо от способностей, уровня общего развития; степени освоенности содержания детьми;
- перевод перспективных детей на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Особенности построения Программы – разноуровневая образовательная программа, отражающая систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников. Каждый из последующих уровней дополняет (усложняет) содержание предыдущего.

Это предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности.

#### **1.1.4. Адресат программы**

**Адресат программы:** дети 9-17 лет.

Данная Программа разработана для детей от 9 до 17 лет.

К обучению по Программе допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта не производится.

В процессе изучения бокса с детьми следует хорошо знать их возрастные особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике занятий и нанести ущерб гармоничному развитию растущего организма.

Младший школьный возраст (9-10 лет) - это возраст интенсивного интеллектуального развития. На основе интеллекта развиваются все остальные функции, происходит интеллектуализация всех психических процессов, их осознание и произвольность.

Физиологи отмечают, что возраст 9-10 лет характеризуется относительным замедлением роста тела и более интенсивным прибавлением веса. В этом возрасте кости скелета еще недостаточно прочны, а связки суставов достаточно эластичны и растяжимы, мышечный аппарат в этом возрасте развит относительно слабо. Относительная слабость мышечного аппарата в этом возрасте часто приводит к деформации позвоночника и грудной клетки, что в конечном итоге приводит к различным нарушениям осанки, лордозу, сколиозу.

В возрастной период 9-10 лет растут и развиваются все части тела, ткани и органы, но темпы роста различных органов и частей тела

значительно отличаются. Костная система детей этого возраста находится в стадии формирования, происходит окостенение позвоночника, формирование грудной клетки и костей таза.

В этом же возрасте формируется окружность грудной клетки, меняется ее форма, принимая правильную форму конуса, обращенного основанием вверх. Данные изменения положительно сказываются на увеличении жизненной емкости легких младших школьников. Вместе с тем, ввиду слабого развития дыхательных мышц, функция дыхания все еще несовершенна, и оно относительно учащенное и поверхностное. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом. Поэтому при выполнении различных упражнений необходимо строго согласовывать дыхание детей с движениями тела.

Для детей 9-10 лет характерны функциональные расстройства некоторых органов, что напрямую связано с изменениями в нервной и эндокринной системе ребенка, это иногда приводит к развитию заболеваний щитовидной железы и появлению сахарного диабета.

В возрасте 9-10 лет организм подростка в целом развивается активнее, чем организм взрослого. Дети становятся для своего возраста достаточно сильными, ловкими, выносливыми, имеют потребность в регулярной физической нагрузке. Точность движений улучшается ближе к 10 годам.

Систематические тренировки приводят к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяют функциональные возможности организма юных самбистов. Длительные напряжения, связанные с интенсивными тренировками, и работа с дополнительными отягощениями, могут привести к искривлению позвоночника, нежелательным изменениям в грудной клетке и в строении кисти руки, плоскостопию. Для того, чтобы костная система развивалась нормально, необходимо правильно подбирать упражнения и умело дозировать тренировочные нагрузки. Наиболее ценными в данный период являются беговые, прыжковые упражнения.

Дети 9-10 лет начинают стремиться к самостоятельности, приспосабливаются к коллективу, спортивной группе, в этом возрасте дети выбирают себе «героев» и могут им подражать.

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 11 до 15 лет и характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела.

Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет. Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей среднего школьного возраста при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11

до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие, или высокие результаты.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать физиологические особенности учащихся.

Формирование групп. Программа предусматривает одновременное обучение детей разного возраста. Межвозрастное взаимодействие в совместной деятельности способствует гуманизации отношений среди обучающихся в разновозрастных сообществах, предоставляющих возможность свободы выбора вида деятельности, обмена информацией, передачи социального опыта, а отсюда – проявлению самостоятельности и творчества, созданию условий для самореализации личности ребенка, эффективному взаимодействию друг с другом внутри учебной группы. Занятия проходят наиболее эффективно, если в каждой группе занимаются от 15 детей до 20 детей.

#### **1.1.5. Объем и срок освоения программы**

**Сроки реализации Программы:** 3 года.

**Объем общеразвивающей программы**

**Таблица 1**

| Уровни              | Стартовый | Базовый | Продвинутый | Объем за<br>весь<br>период<br>обучения |
|---------------------|-----------|---------|-------------|----------------------------------------|
| Года<br>обучения    | 1         | 2       | 3           |                                        |
| Количество<br>часов | 216       | 216     | 216         | 648                                    |

Особенности организации образовательного процесса Программы должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими **уровнями сложности**:

1. «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 1 год.

2. «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 1 год.

3. «Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 1 год.

### **1.1.6. Особенности организации образовательного процесса**

**Режим занятий.** Продолжительность академического часа – 45 минут.

Пунктом 29 санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 не установлены требования к наличию и продолжительности перерывов во время учебно-тренировочного процесса, поэтому перерыва между занятиями не предусмотрено.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием: 3 раза по 2 академических часа.

Занятия начинаются не ранее 8.00. часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте с 16 до 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часа.

С целью обеспечения непрерывности образовательного процесса в период командировок тренера-преподавателя, особых обстоятельств жизни в семье, обществе, в том числе в сложный период эпидемиологических ситуаций организуется индивидуальная самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения. В этом случае продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы не должна превышать:

- для детей 9-10 лет – 20 минут;
- для детей старше 10 лет 30 минут.

Программа реализуется в очной форме с возможностью на некоторых этапах использовать работу обучающихся с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения организуется на информационно-коммуникационной образовательной платформе «Сферум» (в период командировок тренера-преподавателя, особых обстоятельств жизни

в семье, обществе, в том числе в сложный период эпидемиологических ситуаций).

В случае, если семья находится в трудной жизненной ситуации и не может организовать для ребёнка дистанционное обучение с использованием компьютера (интернета) определяются индивидуальные задания для ребёнка с использованием учебников и других методических пособий, оцениваются знания таких учащихся после окончания карантинного режима.

Занятия с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения могут проводиться в следующих формах:

- видеоурок (видеоконференция, чат-занятие, видео- и аудио- лекции);
- размещение учебных материалов для групп в сети Интернет (сайт образовательной организации, соцсети);
- обучающиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются в режиме offline;
- обсуждение результатов на видеоконференции, по видеозвонку, по электронной почте либо на очном занятии.

**Форма обучения** – групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, очная, заочная, очно-заочная с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

**Виды занятий:** тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие.

**Форма проведения занятий:** беседа, лекции, тренировочные занятия, занятия-соревнования.

**Формы подведения результатов:**

Участия в соревнованиях согласно календарю, соревнования по ОФП и СФП, тестирование, собеседование, мастер-класс, педагогическое наблюдение.

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий боксом.

Формирование здорового образа жизни через овладение навыками единоборства.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучать основам безопасного поведения при занятиях спортом;
- формировать знания об истории развития бокса;
- знакомить с основами здорового образа жизни;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- дать общие знания об антидопинговых правилах;
- знакомить с основами техники вида спорта «бокс»;
- повысить уровень физической подготовленности.

#### **Развивающие:**

- развивать физические качества (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость); повышать уровень физических возможностей организма;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность, социальную активность и ответственность;
- научить анализировать технику и тактику действий в боксе при нападении и защите.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **1.3.1. Стартовый уровень.**

##### **Предметные результаты**

Обучающиеся должны знать:

- историю возникновения бокса и его развитие в России;
- роль здорового образа жизни;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах.
- основные понятия, термины бокса, владение базовыми элементами техники бокса, выполнение простейших тактических действий, работа на боксерском мешке;
- этикет и правила бокса.

Обучающиеся должны уметь:

- характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- выполнять элементы бокса (стойки, передвижения, самостраховка, выведение из равновесия);
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

##### **Метапредметные результаты**

Умение:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- самоорганизовываться при проведении занятий, планировать их и содержательно наполнять;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- самостоятельности определять цели обучения.

### **Личностные результаты**

Проявление:

- способности управлять своими эмоциями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- активности в совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, участия в их организации и проведении.

### **1.3.2. Базовый уровень**

#### **Предметные результаты**

Обучающиеся должны знать:

- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- технику двигательных действий;
- технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- умение анализировать действия противника;
- навыки ведения условного боя.

Обучающиеся должны уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять технические элементы бокса, применять их в соревновательной деятельности;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

### **Метапредметные результаты**

Умение:

- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях.

- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

### **Личностные результаты**

Проявление:

- положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям боксом;

- волевых качеств средствами бокса: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.

- нравственных качеств: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

### **1.3.3. Продвинутый уровень.**

#### **Предметные результаты**

Обучающиеся должны знать:

- права и обязанности спортсмена;
  - знать техники самомассажа;
  - умение применять полученные знания в условиях соревновательной деятельности;
  - тактику ведения технико-тактических действий;
  - составлять тактический план поединка с известным противником;
  - о роли и месте спорта в организации здорового образа жизни
- здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- знать общие основы фармакологического обеспечения в спорте и вреде допинга на организм.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять элементы самомассажа;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры, осуществлять их объективное судейство;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- проводить анализ выступления на соревнованиях;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- Совершенствование всех базовых технических элементов.

#### **Метапредметные результаты**

Умение:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях спортом;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- поддерживать физическую форму в рамках принятых норм и представлений посредством занятий спортом;

### **Личностные результаты**

Проявление:

- оптимально сочетать объем нагрузки и время отдыха;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений и соревнований.

## **1.4. Содержание общеразвивающей программы**

### **1.4.1. Учебно-тематический план для «стартового уровня»**

**Таблица 2**

| №<br>п/п | Название раздела, темы                  | Количество часов |        |          | Форма<br>аттестации<br>(контроля) |
|----------|-----------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|          |                                         | Всего            | Теория | Практика |                                   |
| 1.       | Теоретические основы вида спорта «Бокс» | 10               | 10     |          | беседа                            |
| 2.       | Физическая подготовка                   | 71               |        | 71       |                                   |
| 2.1      | Общая физическая подготовка             | 40               |        | 40       | тест                              |
| 2.2      | Специальная физическая подготовка       | 35               |        | 35       | Тест, педагогическое наблюдение   |
| 2.3      | Технико-тактическая подготовка          | 40               |        | 40       | Соревнования внутришкольные       |
| 3.       | Другие виды спорта и подвижные игры     | 20               |        | 20       |                                   |

|        |     |    |     |  |
|--------|-----|----|-----|--|
| Итого: | 216 | 10 | 206 |  |
|--------|-----|----|-----|--|

## **Раздел 1. Теоретические основы вида спорта «Бокс».**

### **Теория.**

Роль спорта в жизни человека. История возникновения бокса. Первый чемпионат в Российской Федерации. Здоровый образ жизни. Строение тела. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Первая медицинская помощь при ушибах и царапинах, полученных во время тренировки. Запрещенные приемы в боксе. Терминология, правила бокса. Этикет бокса. Правила проведения соревнований. Весовые категории. Возрастные группы. Костюм участника. Правила судейства: ход и продолжительность боя, оценка приёмов. Техника безопасности на занятиях бокса.

## **Раздел 2. Физическая подготовка**

### **Теория.**

Цели и задачи ОФП и СФП. Техника выполнения упражнений.

Нормативы по ОФП и СФП.

### **Практика.**

#### **2.1. Общая физическая подготовка.**

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах.

Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

## **2.2. Специальная физическая подготовка**

В боксе для совершенствования элементов применяются легкоатлетические упражнения:

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3х20 - 30 м (10-12 лет), 2 - 3х30 - 40 м (13-14 лет), 3 - 4х50 - 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м

(количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180°с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка.**

#### **Теория.**

Изучение стоек, передвижений: «челнок», «подшаг», «разворот на ноге». Изучение базовых ударов : «хук», «джеб», «апперкот». Изучение техники самостраховки, выведения из равновесия.

#### **Практика**

Изучение боевой стойки. Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению техники ударов. Работа в парах на отработку техники. Отработка ударов на мешке, тренировка точности на лапах.

### **Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры**

#### **Теория.**

История возникновения игр. Правила игр. Правила видов спорта. Техника видов спорта. Профилактика травм при занятиях спортом.

**Практика.** «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Ляпки по ногам», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту». Другие виды спорта (легкая атлетика, гимнастика, футбол, лыжный спорт, плавание).

#### **1.4.2. Учебно-тематический план для «базового уровня»**

**Таблица 3**

| № п/п | Название раздела, темы                  | Год обучения | Количество часов |        |          | Форма аттестации/ контроля |
|-------|-----------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|       |                                         |              | Всего            | Теория | Практика |                            |
| 1.    | Теоретические основы вида спорта «Бокс» | 1            | 8                | 8      |          | беседа                     |
| 2.    | Физическая подготовка                   | 1            | 74               |        | 74       |                            |

|        |                                     |   |     |   |     |                                 |
|--------|-------------------------------------|---|-----|---|-----|---------------------------------|
| 2.1    | Общая физическая подготовка         | 1 | 34  |   | 34  | Тест                            |
| 2.2    | Специальная физическая подготовка   | 1 | 40  |   | 40  | Тест, педагогическое наблюдение |
| 2.3    | Технико- тактическая подготовка     | 1 | 45  |   | 45  | Тест, внутр. соревнования       |
| 3.     | Другие виды спорта и подвижные игры | 1 | 15  |   | 15  |                                 |
| Итого: |                                     | 1 | 216 | 8 | 208 |                                 |

## **Раздел 1. Теоретические основы вида спорта «Бокс».**

### **Теория.**

Врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Профилактика заболеваний и увеличение продолжительности жизни. Основы техники бокса (удары, приемы, защита, комбинация, контакты, расположение). Характеристика элементов изучаемых ударов, приемов, защит. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Виды соревнований. Анализ соревнований, выявление ошибок, определение путей дальнейшего обучения. Техника безопасности на занятиях боксом.

## **Раздел 2. Физическая подготовка**

### **Теория.**

Цели и задачи ОФП и СФП. Техника выполнения упражнений.

Нормативы по ОФП и СФП.

### **Практика.**

**2.1. Общая физическая подготовка.** Совершенствование ранее изученных упражнений в ходьбе, беге, прыжках, строевых упражнениях.

Висы и упоры. Лазание. Равновесие. Общие развивающие упражнения без предметов и с предметами. Самостоятельная работа: равномерный бег, прыжки через препятствия, упражнения на равновесие, общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1 кг.

**2.2. Специальная физическая подготовка.** Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. Проведение поединков с противниками, способными длительное время

сохранять работоспособность. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка**

#### **Теория.**

Тактика принципа ведения боя, основы защиты и предупреждения травм. Уклоны, нырки, блоки и отходы.

Тактика участия в соревнованиях по боксу и по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

#### **Практика.**

Отработка ударов на мешках, простые защитные действия, работа в парах, элементарные спарринги, тактические упражнения. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки). Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### **Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры**

#### **Теория.**

История возникновения игр. Правила игр. Правила видов спорта. Техника видов спорта. Профилактика травм при занятиях спортом.

#### **Практика.**

**Подвижные игры.** «Два лагеря», «Борьба за мяч». Подвижные игры с элементами ручного мяча. «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Мяч в середину», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие». Другие виды спорта (баскетбол, ручной мяч, футбол).

### 1.4.3. Учебно-тематический план для «продвинутого уровня»

Таблица 4

| № п/п  | Название раздела, темы                  | Год обучения | Количество часов |        |          | Форма аттестации/контроля       |
|--------|-----------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|---------------------------------|
|        |                                         |              | Всего            | Теория | Практика |                                 |
| 1.     | Теоретические основы вида спорта «Бокс» | 1            | 5                | 5      |          | опрос                           |
| 2.     | Физическая подготовка                   | 1            | 80               |        | 80       |                                 |
| 2.1    | Общая физическая подготовка             | 1            | 30               |        | 30       | Тест                            |
| 2.2    | Специальная физическая подготовка       | 1            | 40               |        | 40       | Тест, педагогические наблюдения |
| 2.3    | Технико-тактическая подготовка          | 1            | 50               |        | 50       | Соревнования                    |
| 3.     | Другие виды спорта и подвижные игры     | 1            | 11               |        | 11       |                                 |
| Итого: |                                         | 1            | 216              | 5      | 211      |                                 |

#### Раздел 1. Теоретические основы вида спорта «Бокс».

##### Теория

Права и обязанности спортсмена. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Самомассаж. Спортивный массаж. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Анализ соревнований. Психологическая подготовка. Профилактика вредных привычек. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга, применение допинга среди спортсменов.

#### Раздел 2. Физическая подготовка

##### Теория.

Цели и задачи ОФП и СФП. Техника выполнения упражнений. Нормативы по ОФП и СФП.

##### Практика.

**2.1. Общая физическая подготовка.** Совершенствование ранее изученных упражнений: бег, прыжки, строевые упражнения, равновесие. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Гимнастические упражнения. Подтягивание на перекладине. Упражнения с гимнастической резиной, гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Поднимание гири, штанги.

## **2.2. Специальная физическая подготовка.**

Бой с тенью – выполнение всех технических упражнений в воздухе. Имитация ударов. Имитация уклонов, рывков блоков. Имитация боевых перемещений. Упражнения на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Работа на мешке: серия ударов без остановки, комбинации разной интенсивности. Спарринги. Упражнения с лапами. Комбинации ударов с изменением направления. Бой с тенью. Элементы техники в медленном темпе с постепенным ускорением.

## **2.3. Техничко-тактическая подготовка.**

### **Теория**

Тактика проведения технико-тактических действий. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях.

### **Практика**

Углубление техники ударов и их вариативности. На продвинутом уровне важно не только совершенствовать базовые удары (джеб, кросс, хук, свинг, апперкот), но и осваивать их модификации: изменение траектории, силы, скорости, комбинации с другими действиями.

Тактическая подготовка на продвинутом уровне включает:

- Анализ боевых ситуаций;
- Прогнозирование действий противника;
- Быстрое принятие решений;
- Адаптацию к меняющимся условиям боя.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения боя, волевые качества, условия проведения

поединка — состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); цель поединка - победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

### **Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры**

#### **Теория.**

История возникновения игр. Правила игр. Правила видов спорта.

Техника видов спорта. Профилактика травм при занятиях спортом.

#### **Практика.**

Подвижные игры. «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие.

Другие виды спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч).

## **2. Организационно–педагогические условия**

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

### **2.1. Календарный учебный график**

**Таблица 5**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Основные характеристики<br/>образовательного процесса</b> |     |
|------------------|--------------------------------------------------------------|-----|
| 1.               | Количество учебных недель                                    | 36  |
| 2.               | Количество учебных дней                                      | 108 |
| 3.               | Количество учебных часов в неделю                            | 6   |
| 4.               | Количество часов в учебном году                              | 216 |
| 5.               | Объем программы                                              | 648 |

|     |                         |                                             |
|-----|-------------------------|---------------------------------------------|
| 6.  | Неделя в I полугодии    | 17                                          |
| 7.  | Неделя во II полугодии  | 19                                          |
| 8.  | Начало занятий          | 1 сентября                                  |
| 9.  | Каникулы                | 30 декабря-7 января                         |
| 10. | Выходные дни            | 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая |
| 11. | Окончание учебного года | 31 мая                                      |

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в светлом, регулярно проветриваемом зале, который оснащен необходимым оборудованием, спортивными снарядами и инвентарем: гимнастическими скамейками, шведской стенкой, боксерскими мешками, гирями, штангой, скакалками, набивными мячами разных размеров, эспандерами, боксерским рингом, на котором боксеры проводят соревновательные бои.

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

**Таблица 6**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Брусья навесные на гимнастическую стенку          | штук              | 1                  |
| 2.    | Весы электронные (до 150 кг)                      | штук              | 1                  |
| 3.    | Гонг боксерский электронный                       | штук              | 1                  |
| 4.    | Груша боксерская на резиновых растяжках           | штук              | 1                  |
| 5.    | Груша боксерская насыпная (набивная)              | штук              | 1                  |
| 6.    | Груша боксерская пневматическая                   | штук              | 1                  |
| 7.    | Канат спортивный                                  | штук              | 1                  |
| 8.    | Лапы боксерские                                   | пар               | 3                  |
| 9.    | Лестница координационная (0,5х6 м)                | штук              | 2                  |
| 10.   | Мат гимнастический                                | штук              | 2                  |
| 11.   | Мат-протектор настенный (2х1 м)                   | штук              | 10                 |
| 12.   | Мешок боксерский (110 см)                         | штук              | 1                  |
| 13.   | Мешок боксерский (130 см)                         | штук              | 1                  |
| 14.   | Мешок боксерский (150 см)                         | штук              | 1                  |
| 15.   | Мешок электронный                                 | штук              | 1                  |
| 16.   | Мяч баскетбольный                                 | штук              | 1                  |
| 17.   | Мяч волейбольный                                  | штук              | 1                  |
| 18.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)         | комплект          | 3                  |
| 19.   | Мяч теннисный                                     | штук              | 10                 |

|     |                                                          |          |    |
|-----|----------------------------------------------------------|----------|----|
| 20. | Мяч футбольный                                           | штук     | 1  |
| 21. | Насос универсальный с иглой                              | штук     | 1  |
| 22. | Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 до 6 кг)    | комплект | 1  |
| 23. | Переключатель навесная универсальная                     | штук     | 1  |
| 24. | Платформа для груши пневматической                       | штук     | 1  |
| 25. | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект | 1  |
| 26. | Подвесная система для мешков боксерских                  | комплект | 1  |
| 27. | Подушка боксерская настенная                             | штук     | 1  |
| 28. | Подушка боксерская настенная для апперкотов              | штук     | 1  |
| 29. | Полусфера гимнастическая                                 | штук     | 2  |
| 30. | Ринг боксерский                                          | комплект | 1  |
| 31. | Секундомер электронный                                   | штук     | 1  |
| 32. | Силовой тренажер (кроссовер)                             | штук     | 1  |
| 33. | Скакалка гимнастическая                                  | штук     | 10 |
| 34. | Скамейка гимнастическая                                  | штук     | 4  |
| 35. | Стенка гимнастическая                                    | штук     | 2  |
| 36. | Стойка для штанги со скамейкой                           | комплект | 1  |
| 37. | Тумба для запрыгивания разновысокая                      | комплект | 1  |
| 38. | Часы информационные                                      | штук     | 1  |
| 39. | Штанга тренировочная наборная (100 кг)                   | комплект | 1  |
| 40. | Эспандер ленточный                                       | штук     | 10 |
| 41. | Эспандер ручной                                          | штук     | 10 |

### **Перечень технических средств обучения:**

**Таблица 7**

| Наименование технических средств обучения              | Количество |
|--------------------------------------------------------|------------|
| Ноутбук                                                | 1          |
| Кассеты, диски, флеш карта с записями видео материалов | 2          |

### **2.2.2. Методические материалы**

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений на основе наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

### **Информационное обеспечение**

Дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки в области бокса.

<https://rusboxing.ru/> -Федерация бокса России.

**Таблица 8**

| №  | Название раздела                                  | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии                                                                                       | Формы учебного занятия                      |
|----|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1. | Теория и методика освоения бокса                  | Ноутбук                                                            | Словесные, наглядные методы<br>Показ, демонстрация, групповая работа                                                                            | Беседа, практическое занятие.               |
| 2. | Основы общей и специальной подготовки (ОФП и СФП) | Ноутбук                                                            | Словесные, наглядные; практические, методы, методы практического контроля и самоконтроля. Показ, демонстрация, групповая работа, работа в парах | Беседа, практическое занятие                |
| 3. | Избранный вид спорта                              | Ноутбук                                                            | Словесные, наглядные; практические, методы, методы практического контроля и самоконтроля. Групповая работа, работа в парах                      | Беседа, практическое занятие, соревнование  |
| 4. | Другие виды спорта и подвижные игры               | Ноутбук                                                            | Словесные, наглядные; практические, методы, методы практического контроля и самоконтроля. Игровые технологии                                    | Беседа, практическое занятие, соревнование. |

Для работы используются следующие **педагогические технологии**:

– развивающего обучения,

- индивидуализация обучения,
- игровая технология,
- культурно-воспитательная.

## **Средства и методы, применяемые в образовательном процессе боксеров**

### **Средства тренировки в боксе**

Средства тренировки - это физические упражнения: соревновательные, общеподготовительные, специально-подготовительные. Состав средств формируется с учетом особенностей бокса.

### **Соревновательные упражнения**

Они направлены на выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом специализации в боксе, выполняются в соответствии с правилами соревнований.

Учебно-тренировочная деятельность боксеров включает изучение и совершенствование соревновательных действий: технико-тактические действия с партнером (соперником) и их элементы; поединки с партнером (соперником), проводимые во взаимном захвате по правилам соревнований.

### **Общеподготовительные упражнения**

Общеподготовительные упражнения в боксе являются базовыми элементами общей физической подготовки спортсменов и имеют как сходства, так и различия со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и технике выполнения.

Общеподготовительные упражнения в боксе применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

- обеспечение гармоничного физического развития занимающихся боксом (этап предварительной подготовки и начальной специализации);
- содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований (этап углубленной специализации и спортивного совершенствования).

Воздействие общеподготовительных упражнений на боксеров зависит от их содержания:

а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению боксеров в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность;

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, плавания, которые также повышают физическую подготовленность.

### **Специально-подготовительные упражнения в боксе**

Специально подготовительные упражнения направлены на развитие специфических качеств боксёра и освоение техники ведения боя. Они делятся на несколько основных категорий:

#### **Упражнения для развития ударных действий**

##### **1. Упражнения с набивным мячом:**

- Броски мяча в стену и удары по нему
- Имитация ударов с отягощением
- Работа с мячом на растяжке

##### **2. Упражнения с гантелями:**

- Махи руками с лёгкими гантелями
- Имитация ударов с отягощением
- Круговые движения руками

##### **3. Работа на пневматической груше:**

- Отработка скорости ударов
- Развитие точности
- Совершенствование техники

#### **Упражнения для защиты**

##### **1. Уклоны и нырки:**

- Уклоны от подвешенного мяча
- Работа с партнёром на лапах

- Тренировка нырков с резиновыми амортизаторами

## **2. Работа на лапах:**

- Отработка защитных действий
- Контратакующие действия
- Совершенствование тайминга

## **Упражнения для развития подвижности**

### **1. Беговые упражнения:**

- Бег с высоким подниманием бедра
- Бег с захлестыванием голени
- Прыжковый бег

### **2. Прыжковые упражнения:**

- Прыжки на скакалке с ударами
- Многоскоки
- Прыжки через препятствия

## **Упражнения с партнёром**

### **1. Парные упражнения:**

- Работа в парах на координацию
- Отработка захватов
- Тренировка дистанций

### **2. Упражнения в парах:**

- Челночный бег с партнёром
- Передвижения с сопротивлением
- Работа на сближение

## **Упражнения с отягощениями**

### **1. Базовые упражнения:**

- Жим гантелей в положении боевой стойки
- Тяга штанги в наклоне
- Приседания с отягощением

### **2. Специальные упражнения:**

- Махи с гирями в боевой стойке

- Выпады с гантелями
- Подтягивания с отягощением

### **Упражнения на координацию**

#### **1. Комплекс с мячами:**

- Перебрасывание мячей в парах
- Работа с теннисными мячами
- Ловля мяча после отскока

#### **2. Упражнения на баланс:**

- Работа на балансировочных платформах
- Упражнения на одной ноге
- Координационные связки

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

#### **2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- входной контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме собеседования, тестирования, демонстрации упражнений с учетом техники выполнения в рамках учебно-тренировочного занятия;
- промежуточный контроль - оценка динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся (проводится по завершению учебного года для перевода на следующий);
- итоговая аттестация - оценка степени и уровня освоения учащимися учебной программы (проводится по завершению изучения дополнительной общеобразовательной программы).

Формы контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

При комплектовании спортивно-оздоровительных групп проводится входное тестирование уровня физического развития юного спортсмена, от которого в дальнейшем, при промежуточном тестировании, будет определяться его рост физической подготовленности. Результаты начальной диагностики также используются для планирования работы и определения промежуточного уровня освоения программы.

В конце учебного года проводятся промежуточная аттестация. Форма промежуточной аттестации – контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке, опрос, собеседование. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Для определения уровня способностей к боксу обучающиеся принимают участие в соревнованиях на уровне отделения, учреждения. Результаты фиксируются в листе достижений учащихся.

В мае проводится итоговая диагностика в форме тестирования по ОФП, СФП, теории, позволяющего определить результаты работы и степени усвоения теоретических и практических знаний, умений и навыков, сформированность личностных качеств.

## Характеристика оценочных материалов

### Стартовый уровень

**Таблица 9**

|                           | Планируемые результаты                                                                                        | Критерии оценивания                                                                            | Методы диагностики                                                        | Критерии степени выраженности оцениваемого качества                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предметные результаты     | Знание теории бокса, понимание роли здорового образа жизни и физической культуры в жизнедеятельности человека | Соответствие теоретических знаний программным требованиям                                      | Опрос, собеседование                                                      | <u>Высокий уровень:</u><br>обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, набрал от 9 баллов и больше за ОФП и СФП |
|                           | Профилактика травм                                                                                            | Соответствие теоретических знаний программным требованиям                                      | Опрос, собеседование                                                      | <u>Средний уровень:</u><br>объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 6 до 8 баллов за ОФП и СФП                                                                                        |
|                           | Знание терминологии и выполнение нормативов по ОФП и СФП                                                      | Соответствие теоретических знаний программным требованиям, выполнение нормативов по ОФП и СФП  | Экзамен по ОФП и СФП (минимальное количество баллов - 4 по ОФП, 2 по СФП) | <u>Низкий уровень:</u><br>обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, избегает употреблять специальные термины, набрал меньше 6 баллов за ОФП и СФП.                                                                                    |
|                           | Проведение разминки с озвучиванием строевых команд                                                            | Соответствие практических навыков программным требованиям                                      | Педагогическое наблюдение                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |
| Метапредметные результаты | Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих                                              | Знает принципы сохранения здоровья, активно ими пользуется                                     | Педагогическое наблюдение                                                 | <u>Высокий уровень:</u><br>демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных                                             |
|                           | Планирование самостоятельной работы, работы с группой, ведение дневника спортсмена.                           | Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, прилежен, инициативен, умеет | Педагогическое наблюдение                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |

|                       |                                                                                                                                                                          |                                                                                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                                                                                                                          | составить план тренировки                                                                        |                           | информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.<br><u>Средний уровень:</u>                                                                                                                                                                         |
|                       | Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий                  | Самостоятельно организует рабочее место. Рационально использует необходимый спортивный инвентарь | Педагогическое наблюдение |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                       | Умеет находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления                                                                                    | Анализ выполняемых действий, поиск ошибок, работа над ошибками                                   | Педагогическое наблюдение | проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.<br><u>Низкий уровень:</u> демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.. |
| Личностные результаты | Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, проявление способности управлять своими эмоциями | Активен, проявляет доброжелательность к сверстникам, умеет прийти на помощь                      | Педагогическое наблюдение | <u>Высокий уровень:</u> коммуникабелен, активен, целеустремлен, прилежен, инициативен, задания выполняет прилежно.<br><u>Средний уровень:</u> активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |                           |                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Проявление активности в совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, участия в их организации и проведении | Включается в совместные мероприятия охотно, ответственно. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других | Педагогическое наблюдение | испытывает затруднения в проявлении этих качеств.<br><u>Низкий уровень:</u> пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Базовый уровень

Таблица 10

|                       | Планируемые результаты                                   | Критерии оценивания                                                                           | Методы диагностики                                                        | Критерии степени выраженности оцениваемого качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предметные результаты | Знание техники безопасности на занятиях и соревнованиях  | Соответствие теоретических знаний программным требованиям                                     | Опрос, собеседование                                                      | <u>Высокий уровень:</u> обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, набрал от 9 баллов и больше за ОФП и СФП <u>Средний уровень:</u> объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 6 до 8 баллов за ОФП и СФП |
|                       | Знание терминологии и выполнение нормативов по ОФП и СФП | Соответствие теоретических знаний программным требованиям, выполнение нормативов по ОФП и СФП | Экзамен по ОФП и СФП (минимальное количество баллов - 4 по ОФП, 2 по СФП) | <u>Низкий уровень:</u> обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, избегает употреблять специальные термины, набрал меньше 6 баллов за ОФП и СФП.                                                                                                                                                                                                                                        |
|                       | Знание техники безопасности на занятиях и соревнованиях  | Соответствие практических навыков программным требованиям                                     | Педагогическое наблюдение                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Метаур                | Умеет оценивать свой режим дня с точки зрения            | Знает принципы сохранения здоровья, активно ими пользуется                                    | Педагогическое наблюдение                                                 | <u>Высокий уровень:</u> демонстрирует высокую заинтересованность в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия                                                                                                                                |                                                                                                 |                           | учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи. |
|  | Умеет организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство                                                                                                                       | Умеет организовать для группы подвижные игры и элементы соревнований, включается в их судейство | Педагогическое наблюдение | <u>Средний уровень:</u> проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.                                                                                                   |
|  | Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу. | Умеет оказать помощь сверстникам при выполнении заданий, коммуникабелен, тактичен               | Педагогическое наблюдение | <u>Низкий уровень:</u> демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.                                                                                                                                              |

|                       |                                                                                 |                                                                                                                                                                |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Личностные результаты | Проявление волевых и нравственных качеств средствами дисциплины бокса           | Решителен, настойчив, обладает выдержкой, смелостью, инициативен, честен и доброжелателен, с окружающими, готов прийти на помощь, дисциплинирован, трудолюбив. | Педагогическое наблюдение | <u>Высокий уровень:</u> имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью.                                                                                                                      |
|                       | Проявление положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям боксом | Включается в совместные мероприятия охотно, ответственно. Всегда заинтересован в участии в соревнованиях                                                       | Педагогическое наблюдение | <u>Средний уровень:</u> активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.<br><u>Низкий уровень:</u> пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников. |

## Продвинутый уровень

Таблица 11

|                       | Планируемые результаты             | Критерии оценивания                                       | Методы диагностики   | Критерии степени выраженности оцениваемого качества                                                                                                                                  |
|-----------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предметные результаты | Знание о вреде допинга на организм | Соответствие теоретических знаний программным требованиям | Опрос, собеседование | <u>Высокий уровень:</u> обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их |

|                           |                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | Знание терминологии, тактики ведения технико-тактических действий, и выполнение нормативов по ОФП и СФП                                                                                   | Соответствие теоретических знаний программным требованиям, выполнение нормативов по ОФП и СФП | Экзамен по ОФП и СФП (минимальное количество баллов - 4 по ОФП, 2 по СФП) | содержанием, набрал от 9 баллов и больше за ОФП и СФП<br><u>Средний уровень:</u> объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 6 до 8 баллов за ОФП и СФП                                                                                                                                                                   |
|                           | Умение проводить анализ выступления на соревнованиях                                                                                                                                      | Анализ выполняемых действий, поиск ошибок, работа над ошибками                                | Педагогическое наблюдение                                                 | <u>Низкий уровень:</u> обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, избегает употреблять специальные термины, набрал меньше 6 баллов за ОФП и СФП.                                                                                                                                                                                                                        |
| Метапредметные результаты | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения                                                                                       | Умеет составить план тренировки с учетом дозирования нагрузки                                 | Педагогическое наблюдение                                                 | <u>Высокий уровень:</u> демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к |
|                           | Осуществляет поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях спортом | Умеет вести поиск информации, обобщать ее, анализировать и применять знания на практике       | Педагогическое наблюдение                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                              |                                                                                                                                                       |                                                                                          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <p>Умеет оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения</p> | <p>Умеет оказать помощь сверстникам при выполнении заданий, коммуникабелен, тактичен</p> | <p>Педагогическое наблюдение</p> | <p>самоанализу, генерирует идеи.<br/> <u>Средний уровень:</u><br/>         проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.<br/> <u>Низкий уровень:</u><br/>         демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.</p>                                |
| <p>Личностные результаты</p> | <p>Максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений и соревнований</p>                                      | <p>Решителен, настойчив, обладает выдержкой, смелостью, инициативен, трудолюбив</p>      | <p>Педагогическое наблюдение</p> | <p><u>Высокий уровень:</u> имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью.<br/> <u>Средний уровень:</u><br/>         активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.<br/> <u>Низкий уровень:</u><br/>         пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.</p> |
|                              | <p>Умеет управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p>                       | <p>Тактичен, сдержан, прилежен</p>                                                       | <p>Педагогическое наблюдение</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (4 по ОФП, 2 по СФП)

### Критерии оценивания

Таблица 12

| Норматив | Требования ОФП и СФП                                                                                  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 балла  | Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми). |
| 1 балл   | Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат равен прошлому).                             |
| 0 баллов | Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат уступает прошлому).                          |

#### Общефизическая подготовка (ОФП).

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег 100 м.;
2. прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
3. сгибание разгибание рук в упоре лежа;
4. подтягивание на перекладине.

Порядок и условия выполнения контрольных упражнений.

#### Бег 100 м.

Проводится на стадионе, прямом участке асфальтированной дороги забегами по два-четыре человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. По команде "На старт!" выйти к линии старта; по команде «Внимание!» принять неподвижное стартовое положение низкого или высокого старта. Сигналом для начала бега является команда «Марш!». При досрочном старте подается команда «Назад!», после чего все участники забега возвращаются для повторного старта. Стартовавший во время бега не имеет права пересекать траекторию движения других участников, мешая при этом остальным.

#### Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Ученик делает три попытки, и оценка выставляется по лучшему результату.

Попытка не засчитывается, если спортсмен нарушает одно из правил: Нельзя заступать за линию отталкивания или касаться ее.

Нельзя поочередно отталкиваться ногами – только двумя ногами вместе.

Нельзя использовать дополнительные отягощения, выбрасываемые вперед во время прыжка.

Нельзя делать предварительный подскок, прежде чем оттолкнуться от земли.

#### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение: упор лежа, выпрямленные руки на ширине плеч, пальцы рук направлены вперед, туловище с бедром и шеей составляет прямую линию. По команде "Можно!" согнуть руки в локтевых суставах до касания грудью пола (специальной платформы), затем, разгибая руки, принять исходное положение. Во время выполнения упражнения объявляется счет каждого правильно выполненного движения. При неправильно выполненном движении повторяется счет последнего правильно выполненного или подается команда «Не считать!». Если упражнение выполнено неправильно трижды подряд, оно считается законченным, подается команда «Стоп!».

#### Подтягивание на перекладине.

Выполняется из неподвижного положения в висе на выпрямленных руках хватом сверху на ширине плеч (ноги не касаются пола). По команде: «Можно» без рывков и маховых движений ногами, за счет одновременного сгибания рук и подъема туловища принять положение, при котором подбородок должен оказаться выше уровня перекладины. После чего, выпрямляя руки, перейти в исходное фиксированное положение (в висе на прямых руках). При подтягивании запрещается: отталкиваться от пола (земли) ногами; выполнять маховые и рывковые движения; сгибать ноги в

тазобедренных и коленных суставах; выполнять подъем за счет поочередного сгибания рук; находиться в висе более 3 секунд. Во время выполнения упражнения объявляется счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения, вместо очередного счета повторяется счет последнего правильно выполненного движения или подается команда «Не считать!». Если правила нарушены трижды подряд, упражнение считается законченным; следует команда «Стоп!». Результатом является число правильно выполненных подтягиваний.

### **Избранный вид спорта: техническая и тактическая подготовка, СФП.**

Контроль освоения учащимися технических элементов по дисциплине бокс и тактической подготовки осуществляется систематическим наблюдением, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению техническими и тактическими действиями, экзамен по СФП, который включает в себя: челночный бег 10х10 м с высокого старта и нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку за 1 м.

#### **2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на итоговых и открытых занятиях, в форме соревнования, проведения показательных выступлений, турниров, после которых составляются соответствующие аналитические справки с мониторингом результатов и протоколы (Приложение 1).

## **Список литературы**

### **Для педагогов**

1. Калмыков Е. В. Теория и методика бокса: учебник. М.: Физическая культура, 2009. — 272 с..
2. Копцев К. Н. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары: учебное пособие для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2021. — 174 с.
3. Шулика Ю. А. Бокс. Теория и методика: учебник. М.: Советский спорт, 2009. — 767 с..
4. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М.: Инсан, 2021. - 400 с..
5. Горбачёв С. С. Теория и методика бокса. М.: Советский спорт, 2023. - 260 с.

### **Для родителей**

1. Колесников А. Ю. Самоучитель бокса. Как встать с дивана и начать тренироваться. М.: Эксмо, 2025. - 368 с.
2. Визаулин В. Бокс. Детская энциклопедия. М.: АСТ, 2025. -128 с.
3. Градополов К. В. Бокс. Учебник для вузов ФК. М.: Физкультура и спорт, 1956. - 320 с
4. Булычев А. И. Бокс: учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими). М.: Физкультура и спорт, 1965. - 200 с.

### **Для детей**

1. Визаулин В. И. Бокс. Детская энциклопедия-тренер. М.: АСТ, 2025. -80 с.

**Протокол ОФП**

| №  | ФИ | Бег 100 м |      |      | Прыжок в длину с места |      |      | Сгибание разгибание рук в упоре лежа |      |      | Подтягивание на перекладине |      |      | Количество баллов за ОФП |
|----|----|-----------|------|------|------------------------|------|------|--------------------------------------|------|------|-----------------------------|------|------|--------------------------|
|    |    | ВК*       | ПК** | Р*** | ВК*                    | ПК** | Р*** | ВК*                                  | ПК** | Р*** | ВК*                         | ПК** | Р*** |                          |
| 1  |    |           |      |      |                        |      |      |                                      |      |      |                             |      |      |                          |
| 2  |    |           |      |      |                        |      |      |                                      |      |      |                             |      |      |                          |
| 3  |    |           |      |      |                        |      |      |                                      |      |      |                             |      |      |                          |
| 4  |    |           |      |      |                        |      |      |                                      |      |      |                             |      |      |                          |
| 5  |    |           |      |      |                        |      |      |                                      |      |      |                             |      |      |                          |
| 6  |    |           |      |      |                        |      |      |                                      |      |      |                             |      |      |                          |
| 7  |    |           |      |      |                        |      |      |                                      |      |      |                             |      |      |                          |
| 8  |    |           |      |      |                        |      |      |                                      |      |      |                             |      |      |                          |
| 9  |    |           |      |      |                        |      |      |                                      |      |      |                             |      |      |                          |
| 10 |    |           |      |      |                        |      |      |                                      |      |      |                             |      |      |                          |
| 11 |    |           |      |      |                        |      |      |                                      |      |      |                             |      |      |                          |
| 12 |    |           |      |      |                        |      |      |                                      |      |      |                             |      |      |                          |
| 13 |    |           |      |      |                        |      |      |                                      |      |      |                             |      |      |                          |
| 14 |    |           |      |      |                        |      |      |                                      |      |      |                             |      |      |                          |
| 15 |    |           |      |      |                        |      |      |                                      |      |      |                             |      |      |                          |

\*ВК – входный контроль (на начало года)

\*\*ПК – промежуточный контроль (на конец года)

\*\*\*Р – результат

Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Критерии оценивания:**

Критерии оценивания:

2 балла - Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).

1- балл - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат равен прошлому).

0 баллов - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат уступает прошлому).

## Протокол по СФП и теории

Уровень \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_  
(стартовый, базовый, продвинутый)

| №  | ФИ | Теория | Челночный бег 10х10 м | Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку за 1м | Оценка за СФП |
|----|----|--------|-----------------------|--------------------------------------------------------|---------------|
| 1  |    |        |                       |                                                        |               |
| 2  |    |        |                       |                                                        |               |
| 3  |    |        |                       |                                                        |               |
| 4  |    |        |                       |                                                        |               |
| 5  |    |        |                       |                                                        |               |
| 6  |    |        |                       |                                                        |               |
| 7  |    |        |                       |                                                        |               |
| 8  |    |        |                       |                                                        |               |
| 9  |    |        |                       |                                                        |               |
| 10 |    |        |                       |                                                        |               |

Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### Критерии оценивания для СФП:

1 год обучения: С учетом времени при выполнении нормативов выставляется оценка за каждую дисциплину (техника соблюдена и дистанция пройдена- 1балл; техника нарушена или дистанция не пройдена- 0 баллов).

2 и 3 год обучения:

2 балла - увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).

1- балл - выполнение нормативов по СФП подготовке (результат равен прошлому).

0 баллов - выполнение нормативов по СФП подготовке (результат уступает прошлому)

### Критерии оценивания для теории

Первый, второй и третий год обучения:

Высокий уровень: обучающийся освоил практически весь объем знаний, 80-100% предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой.

Низкий уровень: обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, избегает употреблять специальные термины.

## Протокол метапредметных и личностных результатов

Уровень \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

| №  | ФИ | Степень выраженности оцениваемых качеств |            |
|----|----|------------------------------------------|------------|
|    |    | Метапредметные                           | Личностные |
| 1  |    |                                          |            |
| 2  |    |                                          |            |
| 3  |    |                                          |            |
| 4  |    |                                          |            |
| 5  |    |                                          |            |
| 6  |    |                                          |            |
| 7  |    |                                          |            |
| 8  |    |                                          |            |
| 9  |    |                                          |            |
| 10 |    |                                          |            |

Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### Критерии оценивания метапредметных результатов:

- Высокий уровень: демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
- Средний уровень: проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
- Низкий уровень: демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.

### Критерии оценивания личностных результатов:

- Высокий уровень: коммуникабелен, активен, целеустремлен, прилежен, инициативен, задания выполняет прилежно.
- Средний уровень: активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
- Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

### Сводный протокол

| №  | ФИ | Теория | Количество баллов по СФП | Количество баллов ОФП | Метапредметные результаты | Личностные результаты | Результат (переведен, оставлен) |
|----|----|--------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1  |    |        |                          |                       |                           |                       |                                 |
| 2  |    |        |                          |                       |                           |                       |                                 |
| 3  |    |        |                          |                       |                           |                       |                                 |
| 4  |    |        |                          |                       |                           |                       |                                 |
| 5  |    |        |                          |                       |                           |                       |                                 |
| 6  |    |        |                          |                       |                           |                       |                                 |
| 7  |    |        |                          |                       |                           |                       |                                 |
| 8  |    |        |                          |                       |                           |                       |                                 |
| 9  |    |        |                          |                       |                           |                       |                                 |
| 10 |    |        |                          |                       |                           |                       |                                 |

Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Председатель аттестационной комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Секретарь аттестационной комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (4 по ОФП, 2 по СФП), то на стартовом и базовом уровне – переведен; на продвинутом уровне выпущен (программа освоена).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152732

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 11.06.2026 по 11.06.2027