

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Североуральская спортивная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ССШ»  
Протокол от «22» июня 2023 г. №2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «ССШ»  
Е.В. Вершинин  
Приказ от «22» июня 2023 г. №89-Д



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

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Возраст обучающихся:** 10-18 лет.

**Составитель:**

Вершинин Е.В., тренер-преподаватель,  
соответствие занимаемой должности

Североуральск  
2023 год

## Оглавление

1. Основные характеристики.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	6
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	7
1.4. Планируемые результаты. ....	15
2. Организационно-педагогические условия.....	17
2.1.Календарный учебный график.....	17
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.2.1. Материально техническое обеспечение.....	17
2.2.2. Кадровое обеспечение .....	18
2.2.3. Методические материалы.....	19
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	20
3. Список литературы. ....	23

## **1. Основные характеристики.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта бокс разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

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

7. Постановление Администрации Североуральского городского округа № 914 от 31.08.2018 года об утверждении муниципальной программы Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в Североуральском городском округе до 2024 года».

Настоящая программа предназначена для детей и подростков, желающих заниматься спортом, не имеющих медицинских противопоказаний в возрасте 10-18 лет.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

### **Актуальность программы.**

Североуральский городской округ по основным показателям развития физической культуры и спорта является одним из немногих муниципальных образований Свердловской области, где сохранились традиции по проведению спортивных мероприятий. Боксеры Североуральского городского округа продолжают удерживать достаточно высокий авторитет на областном и окружном уровне (Постановление Администрации Североуральского городского округа № 914 от 31.08.2018 года об утверждении муниципальной программы Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в Североуральском городском округе до 2024 года»).

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 единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не проходящих подготовку по программам спортивной подготовки.

### **Отличительные особенности программы.**

Данная программа разновозрастная, что благоприятным образом влияет на связь между более старшими и младшими детьми, создаются оптимальные условия для формирования дружеских отношений, заботливости, самостоятельности и дисциплинированности.

**Адресат программы:** дети 10-18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 10 лет.

Минимальное наполняемость групп 15 человек, максимальное 30 человек.

Для комплектации групп по боксу по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 10 лет, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники бокса.

#### **Режим занятий.**

Устанавливается в соответствии с Уставом, Правилами внутреннего трудового распорядка обучающихся и годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Начало учебного года	С 01 сентября
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут.
Перерыв между учебными занятиями	10 минут
Продолжительность занятий	Не более 2 (двух) часов
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 01 июня по 31 августа

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

Общее количество учебных часов по программе – 648.

Срок освоения программы – 3 года.

Программа рассчитана из расчета 36 недель в году.

**Форма обучения** – групповая, индивидуальная.

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

**Формы подведения результатов:** участие в внутришкольных соревнованиях, матчевых встречах, турнирах, тестирование по ОФП и СФП, мастер-классах.

## **1.2. Цели и задачи программы**

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Формирование здорового образа жизни через овладение навыками единоборства.

**Достижению данных целей способствует решение следующих задач.**

### **Обучающие задачи:**

- формирование у обучающихся необходимых знаний о здоровом образе жизни;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

### **Развивающие задачи:**

- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

### **Воспитательные задачи:**

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы.

#### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы подведения результатов
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>беседа</b>
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>110</b>		<b>92</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	50		50	тест по ОФП
2.2	Специальная физическая подготовка	25		25	тест по СФП
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	35		35	соревнования
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	тест по ТТП
	<b>Итого</b>	216	6	210	

#### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы подведения результатов
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		<b>опрос</b>
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>95</b>		<b>77</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	40		40	тест по ОФП
2.2	Специальная физическая подготовка	28		28	тест по СФП
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	27		27	соревнования
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>114</b>		<b>114</b>	тест по ТТП
	<b>Итого</b>	216	7	209	

#### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы подведения результатов
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>опрос</b>
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>87</b>		<b>69</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	38		38	тест по ОФП
2.2	Специальная физическая подготовка	30		30	тест по СФП
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	19		19	соревнования
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>121</b>		<b>121</b>	тест по ТТП
	<b>Итого</b>	216	8	208	

Теоретическая подготовка (первый, второй и третий год обучения)

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

4. Основы техники и тактики бокса. Основные понятия о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

5. Оборудование и инвентарь. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

2). Практическая подготовка (первый, второй и третий год обучения).

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

- **Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.



- **Упражнения для комплексного развития качеств.** Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- **Упражнения других видов спорта.** Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- **Подвижные игры и эстафеты.**

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой - возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную.

Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств.

Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц.

Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста - высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми.

Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но и с тем способствует развитию ряда других качеств.

Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном

темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

В специальной физической подготовке боксеров применяются следующие средства.

**1) Упражнения для развития силы:** упражнения по преодолению сопротивления противника; метание и толкание ядер, камней, медболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с «тенью»; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки на скакалке, передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе и др.

**2) Упражнения для развития быстроты:** выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медбола и нанесения ударов; проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее; «салки» ногами (руки давят на плечи партнера); быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.);

**3) Упражнения для развития выносливости:** для развития аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлинненных раундов; многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Для развития анаэробных способностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его к канатам;

**4) Упражнения для развития ловкости:** нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку.

Упражнения с партнером; выполнение сейдстепов, ударов на скачке; выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером; совершенствование приемов на «связке»; проведение спаррингов на ринге размером 1,5 x 1,5 м; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

**5) Упражнения для развития гибкости:** для развития специальной гибкости боксеров используются упражнения общей и специальной подготовки с большой амплитудой движений, с дополнительными грузами и сопротивлениями; упражнения в наклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

**2.3. Другие виды спорта и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Подвижные игры: «Ляпки по ногам», «Ляпки по плечам», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. А также специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**3) Техничко-тактическая подготовка** (первый, второй и третий год обучения)

Техника – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготовленный спортсмен выполняет движения быстро и качественно, а так же вовремя расслабляет мышцы.

Эффективность техники определяется высоким конечным результатом. Стабильность техники связана с её помехоустойчивостью, независимо от условий функционального состояния спортсмена.

Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики практического овладения ею. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, в единстве с которыми развивается тактическое мышление.

Тактика бокса – это способ ведения боя, в котором представлены в единстве теория ведения боя, техника бокса, физическая, функциональная и волевая подготовка и все эти факторы проявляются непосредственно в боевых действиях.

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами,
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

**Предметные результатами** освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- освоить учебный материал по здоровому образу жизни;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- анализировать и объективно оценивать результаты обучения, находить возможности и способы их улучшения;
- знать основные техники выполнения физических упражнений, развитие физических качеств, укрепление здоровья.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками младшими и взрослыми, сохранять сдержанность и рассудительность.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь сверстникам, младшим и старшим, находить общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания общеразвивающей программы являются следующие основные умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.



## 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
2 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
3 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
Каникулы: 01 июня - 31 августа (летние); 30 декабря – 07 января (зимние).						

### 2.2. Условия реализации программы

#### 2.2.1. Материально техническое обеспечение

Наличие: тренировочного спортивного зала; раздевалок, душевых. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы:

- Груша боксерская на резиновых растяжках;
- Груша боксерская насыпная/набивная;
- Груша боксерская пневматическая;
- Зеркало настенное (1 х 2 м) ;
- Канат спортивный;
- Лапы боксерские;
- Лестница координационная (0,5 х 6 м);
- Мат гимнастический;
- Мешок боксерский (120 см);
- Мешок боксерский (140 см);
- Мешок боксерский (160 см);
- Мяч баскетбольный ;

- Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг);
- Мяч теннисный;
- Насос универсальный с иглой;
- Палка железная прорезиненная - "бодибар" (от 1 кг до 6 кг);
- Перекладина навесная универсальная;
- Платформа для груши пневматической;
- Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной;
- Подвесная система для мешков боксерских;
- Подушка боксерская настенная;
- Подушка боксерская настенная для апперкотов;
- Ринг боксерский;
- Секундомер механический;
- Секундомер электронный;
- Скакалка гимнастическая;
- Скамейка гимнастическая;
- Стеллаж для хранения гантелей;
- Стойка для штанги со скамейкой;
- Штанга тренировочная наборная (100 кг).

#### **Информационное обеспечение:**

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

#### **2.2.2. Кадровое обеспечение**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по боксу обеспечивается педагогическими работниками (тренерами-преподавателями), имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом и стремящиеся к профессиональному росту.

### 2.2.3. Методические материалы

В образовательном процессе используются следующие методы: общепедагогические и специальные.

Общепедагогические:

Словесный метод: объяснение, беседа, диалог педагога с обучающимися, диалог обучающихся друг с другом, консультация, создание представления о двигательном действии;

Наглядный метод: показ упражнений педагогом, демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий, предметно-модельная и макетная демонстрация, видео-демонстрация;

Практический метод: упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Специальный метод:

- метод строгого регламентированного упражнения;
- метод расчлененного-конструктивного упражнения;
- метод целостно-конструктивного упражнения;
- метод сопряженного упражнения;
- метод избирательного упражнения;
- соревновательный метод.

Занятия боксом строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для формирования навыков работы в коллективе, воспитывает такие личностные качества как ответственность, дисциплинированность, взаимовыручку, создает условия микро - соперничества во время занятий. Кроме того, групповая форма обучения позволяет обучающимся работать не только в

коллективе, но и индивидуально.

Индивидуальная форма обучения - обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность отдельным обучающимся (хорошо успевающих, среднеуспевающих, слабоуспевающих) отрегулировать темп выполнения заданий/упражнений в соответствии с индивидуальными учебными возможностями учащихся при решении одних и тех же задач. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого занимающегося.

Фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнения задания всеми обучающимися, так как задания/упражнение выполняются обучающимися всей группы одинаково для всех под руководством педагога.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются самостоятельные занятия. Педагог рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

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

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

В конце учебного года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и

тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в соревнованиях школьного и городского уровня по боксу.

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно-оздоровительные группы	Контрольная диагностика	Сентябрь- январь-май
	Сохранность контингента	Сентябрь-декабрь-май
	Посещаемость учащихся	Сентябрь-декабрь-март-май

Программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал не менее 6 баллов.

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

### **Содержание и методика контрольных нормативов.**

**Бег 30 м.** Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

**Бег 3x10м.** На расстоянии 10 м. ставятся две фишки- стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Испытуемый должен коснуться линии двумя руками.

**Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.** Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться приземляться за пределами квадрата

50x 50см. Число попыток - две. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне. При прыжке с места- со взмахом рук) Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Метание с места.** Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди. Держа мяч двумя руками внизу перед собой. Три попытки.

Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

**Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.** Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться приземляться за пределами квадрата 50x 50см. Число попыток – две. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне. При прыжке с места - со взмахом рук) Из трех попыток учитывается лучший результат.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении.

### 3. Список литературы.

1. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время новые подходы. Методическое пособие. — М.: Педагогическое общество России, 2015.
2. Буйлова Л.Н. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ.
3. Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой ученый. — 2015.
4. Буйлова Л.Н., Клёнова НВ., Концепция развития дополнительного образования детей: от замысла до реализации/ Методическое пособие.- М.: Педагогическое общество России, 2016.
5. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. — Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2020. -60 с.
6. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
7. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
8. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
9. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
10. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
11. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965.

12. Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб, 2015.
13. Немов Р.С. Психология. Книга 2, «Владос», 2018.
14. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе.- М.: Физическая культура и спорт, 2019.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Издательство Астрель, 2017.
16. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксёров. – Киев: Олимпийская литература, 2018.
17. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
18. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
19. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
20. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
21. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
22. Федерация бокса России официальный сайт ( [http :// www. boxing - fbr. ru](http://www.boxing-fbr.ru)).