

Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта  
Администрации города Иванова  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7

153000, г. Иваново, ул. Арсения, д. 4, тел. 8 (4932) 30-01-75

РАССМОТРЕНО

на заседании Общешкольного  
тренерского совета

Протокол № 1 от «24» 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №7

В. Анисенко

2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Председатель комитета молодежной политики,  
физической культуры и спорта  
Администрации города Иванова

И. А. Баранов

2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО БОКСУ**

**(для групп СОРН)**

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Срок реализации: бессрочно

Автор-составитель:

Новосельцева Екатерина Михайловна,

заместитель директора по спортивной подготовке

г. Иваново, 2023

## Оглавление

### **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:**

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы .....	6
1.4. Планируемые результаты .....	10

### **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:**

2.1. Календарный учебный график .....	12
2.2. Условия реализации программы .....	12
2.3. Формы аттестации .....	12
2.4. Оценочные материалы .....	12
2.5. Методические материалы .....	13
2.6. Список литературы .....	15

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по боксу (для групп СОРН) (далее – Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Программа предназначена для подготовки начинающих боксеров в условиях спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 6 лет и старше, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки.

Настоящая Программа разработана с учетом требований:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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».

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является *актуальной* в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей и подростков, не прошедших отбор на спортивную подготовку по виду спорта «бокс».

**Адресат Программы:** в группы СОРН по боксу зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься боксом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же достигшие возраста, но не сдавшие контрольные нормативы для зачисления в группы по программам спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Программа бессрочная. Учебно-тренировочный период составляет 46 недель (с 01 сентября по 31 августа).

Количество тренировок в неделю – от 2 до 3. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей спортсменов. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал Программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков спортсменов.

**Срок реализации** Программы, минимальный возраст спортсменов, наполняемость групп и количество часов занятий представлены в таблице № 1.

**Таблица № 1. Наполняемость учебных групп и режим работы**

Группы СОРН	Срок реализации	Минимальный возраст	Наполняемость в группах	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Минимальные требования к уровню освоения Программы на конец года
	Не устанавливается	6	10-20	2-6	92-276	Не предъявляются

Основными **формами** тренировок в спортивной школе являются: групповые практические тренировки, индивидуальные тренировки тренера-преподавателя с отдельными воспитанниками, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Программа не предполагает для каждого года

подготовки определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Каждой группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности спортсменов и их возможностей.

Программа содержит следующие предметные области:

- общая и специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка.

## **1.2. Цель и задачи программы**

*Целью* Программы является организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по физической культуре и спорту среди детей и молодежи, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

*Задачи* Программы:

*Предметные:*

- обучить комплексам физических упражнений и навыкам укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитание личностных качеств и нравственных чувств;
- изучить основы технических действий по боксу, соответствующих возрасту и уровню подготовленности;
- обучить адаптироваться к тренировочной деятельности;
- рассказать историю развития бокса;
- объяснить требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- объяснить требования техники безопасности при занятиях боксом.

### *Метапредметные:*

- обучить основам философии и психологии спортивных единоборств;
- объяснить место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- обучить гигиеническим знаниям, умениям и навыкам.

### *Личностные:*

- привить режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся (коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность);
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать чувство гражданской ответственности и патриотизма.

## **1.3. Содержание программы**

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, в соответствии с годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель и представлен в таблицах № 2, № 3, № 4, № 5 и № 6.

**Таблица № 2. Годовой учебный план (2 часа в неделю)**

Разделы	При 2х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	7	6	5	7	4	4	5	6	4	6	2	<b>56</b>
СФП	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
Техническая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1		<b>8</b>
Тактическая подготовка		1	1	1	1		1	1		1	1	<b>8</b>
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		<b>8</b>
<b>Итого</b>												<b>92</b>

**Таблица № 3. Годовой учебный план (3 часа в неделю)**

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	9	9	9	9	6	6	9	9	8	9	4	<b>87</b>
СФП	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>23</b>
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		<b>10</b>

**Продолжение таблицы № 3**

Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		<b>10</b>
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		<b>8</b>
<b>Итого</b>												<b>138</b>

**Таблица № 4. Годовой учебный план (4 часа в неделю)**

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	12	12	12	12	10	10	12	12	10	12	5	<b>119</b>
СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	<b>31</b>
Техническая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	<b>13</b>
Тактическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	<b>13</b>
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		<b>8</b>
<b>Итого</b>												<b>184</b>

**Таблица № 5. Годовой учебный план (5 часов в неделю)**

Разделы	При 5-ти часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	6	<b>146</b>
СФП	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	<b>40</b>
Техническая подготовка	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	<b>18</b>
Тактическая подготовка	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	<b>18</b>
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		<b>8</b>
<b>Итого</b>												<b>230</b>

**Таблица № 6. Годовой учебный план (6 часов в неделю)**

Разделы	При 6-ти часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	17	17	17	17	15	15	17	17	17	17	8	<b>174</b>
СФП	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	<b>50</b>
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>22</b>
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>22</b>
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		<b>8</b>
<b>Итого</b>												<b>276</b>

**Содержание годового учебно-тренировочного плана**

*Общая и специальная физическая подготовка*

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой по-

движности 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.

#### *Технико-тактическая подготовка*

Тематический план занятий с боксерами-новичками:

- 1) изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них;



- 2) изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них;
- 3) применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить обучающихся пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т. е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

#### *Теоретическая подготовка*

В группах по проведению спортивно-оздоровительной работы необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить обучающимся гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как

свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки представлен в таблице № 7.

**Таблица № 7. План теоретической подготовки**

№	Тема	Краткое содержание	Сроки проведения
1.	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	сентябрь/март
2.	История бокса	История развития бокса в мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.	сентябрь
3.	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь	Место для проведения тренировок и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.	октябрь/март
4.	Гигиенические навыки. Режим дня	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	декабрь/апрель

#### **1.4. Планируемые результаты**

Результатом освоения Программы является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков:

*Предметные:*

- владеют комплексами физических упражнений и навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности;

- владеют основами технических действий по боксу, соответствующих возрасту и уровню подготовленности;
- адаптируются к тренировочной деятельности;
- знают историю развития бокса;
- знают требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- объяснить требования техники безопасности при занятиях боксом.

*Метапредметные:*

- знают основы философии и психологии спортивных единоборств;
- знают место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- обучены гигиеническим знаниям, умениям и навыкам.

*Личностные:*

- привит режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- развитие социальной активности обучающихся (коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность);
- воспитано чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитано чувство гражданской ответственности и патриотизма.

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

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

Количество учебных недель: 46 недель.

Продолжительность каникул: 6 недель.

Дата начала и окончания занятий: с 01 сентября по 31 августа.

### **2.2. Условия реализации программы**

Условия реализации Программы:

- спортивный зал;
- раздевалки, душевые;
- оборудование и спортивный инвентарь.

Примерный перечень оборудования и спортивного инвентаря:

- мат гимнастический;
- игровые мячи;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастическая стенка.

Требования к кадровому составу:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации лиц, осуществляющих обучение;
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

### **2.3. Формы аттестации**

Промежуточная аттестация в группах СОРН не предусмотрена.

### **2.4. Оценочные материалы**

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод наблюдения.

Важнейшие требования к наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;

- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения учебно-тренировочных занятий.

## **2.5. Методические материалы**

Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсменов.

*Особенности организации образовательного процесса* – очно, дистанционно.

*Методы обучения:* словесный, наглядный практический, игровой.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

*Формы организации образовательного процесса:* групповая.

*Формы организации учебно-тренировочного занятия:* беседа, наблюдение, практического занятия, эстафета.

*Педагогические технологии:*

- здоровьесберегающая технология (система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка);

- технология группового обучения (организация совместной деятельности, общение обучающихся, взаимопонимание, обмен знаниями и умениями);
- технология дифференцированного обучения (форма организации учебно-тренировочного процесса, при которой тренер-преподаватель, работая с группой обучающихся, учитывает их особенности);
- технология развивающего обучения (ориентация учебно-тренировочного процесса на потенциальные возможности обучающихся и на их реакцию);
- технология дистанционного обучения (возможность получения знаний на расстоянии с сохранением компонентов учебно-тренировочного процесса и с использованием интерактивных интернет-технологий);
- технология игровой деятельности (организация педагогического процесса в форме различных педагогических игр; последовательная деятельность тренера-преподавателя по: отбору, разработке, подготовке игр; включению детей в игровую деятельность; осуществлению самой игры; подведению итогов, результатов игровой деятельности);
- коммуникативная технология (процесс последовательного, пошагового, разработанного решения какой-либо проблемы, имеющей организационную или социальную значимость);
- технология обучения (совокупность, специальный набор форм, методов, способов, приемов обучения, приводящих в конечном итоге к наиболее эффективному результату).

*Алгоритм учебно-тренировочного занятия:*

Подготовительная часть. Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между спортсменами и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части тренировки. Для

содержания первой части тренировки характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части тренировки – четкая организация спортсменов, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одну тренировку включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части тренировки – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «бокс». Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части тренировки не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части тренировки – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести спортсменов в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

## **2.6. Список литературы:**

### *Нормативная литература:*

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 2) Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 3) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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».

*Основная литература:*

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Курьсь, В. Н. Основы силовой подготовки юношей / В. Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
4. Ростовцев, В. Л. Современные технологии спортивных достижений / В. Л. Ростовцев. – М.: «ВНИИФК», 2007.
5. Филимонов, В. Методика начального обучения боксу / Филимонов В., Медведева О., Гладких А. // Бокс: альм., 2021.

*Дополнительная литература:*

1. Верещагин, И. Грамотный бокс за сильную Россию (часть 3) // Бокс: альм. – 2021.
2. Губа, В. П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.

*Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

- 1) <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
- 2) <http://www.boxing-fbr.ru/> – Официальный сайт федерации бокса России;
- 3) <https://vk.com/public155617351> – Официальный сайт федерации бокса Ивановской области;
- 4) <http://lib.sportedu.ru/press/> – Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».