

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
ФИЛИАЛ МБОУ НИЖНЕСАЯНТУЙСКАЯ СОШ

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель руководителя по ВР  
Арефьева С.Ю.   
« 31 » 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель филиала  
МБОУ «Нижнесаянтуйская СОШ»  
Липунова О.О.   
« 31 » 08 2023г.



*Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Бокс»*

Возраст обучающихся: 8-12 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
*Жамбаев Евгений Баирович,* учитель  
физической культуры

С. Нижний Саянтуй,  
2023

## **Оглавление**

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
2. Комплекс организационно-педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Основные характеристики программы:** Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» (далее - Программа) реализуется в соответствии нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 ". <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». [https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document\\_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf](https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf)
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <https://укцсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий». <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
- Устав учреждения утв. Приказом МКУ Управление образования МО «Тарбагатайский район» от 17.12.2020 г.№271 <https://ns-tarb03.gosuslugi.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoy-organizatsii/>

**Актуальность:**

Программа развивает содержание базисного курса, углубляют и расширяют знания учащихся по физической культуре. В программе умело сочетаются различные формы работы с опорой на практическую деятельность учащихся: развитие общей физической и специальной подготовки, изучение базовой техники и тактики бокса, соревновательного опыта. Занятия в секции проводятся согласно расписанию. Кроме занятий по расписанию проводится индивидуальные занятия для самостоятельного, более детального, совершенствования отдельных приемов техники бокса, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и закаливания организма. Во время организации и проведения занятий следует принимать меры по предупреждению травм и соблюдению санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию, инвентарю и снаряжению занимающихся.

Современная общеобразовательная школа должна формировать целостную систему универсальных знаний, умений и навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, т. е. ключевые компетенции, определяющие современное качество содержания образования. Особое внимание придаю на воспитывающий характер учебного процесса. Большое значение имеет воспитание преданности своему коллективу, дисциплинированности, чувства долга, смелости, воли и упорства в достижении поставленных целей.

**Вид программы:** модифицированная

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Годичный план подготовки раскрывает принципы планирования тренировки юных боксеров с учетом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей обучающихся, а также особенностей организации учебно-тренировочного процесса на предварительном этапе подготовки 1-го года обучения. В основу рабочей программы для группы начальной подготовки 1-го года обучения (НП-1) по боксу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных боксеров, результаты обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы с юными боксерами. Формирование учебной группы начальной подготовки (НП) состоит в зачислении учащихся общеобразовательных школ, достигших необходимого уровня подготовки, желающих заниматься спортом и имеющих разрешение врача (медицинское заключение о допуске).

В данной рабочей программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для группы начальной подготовки 1-го года обучения. Основная идея рабочей программы для группы НП-1 – реализация учебно-тренировочного процесса, конечной целью которой является оценка перспективности юных боксеров, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп, подготовку спортсменов к следующим этапам тренировки.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Расписание занятий составляется администрацией общеобразовательного учреждения, по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима

тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Занятия в группе НП-1 по боксу проводятся под руководством тренера-преподавателя с обучающимися 2-5 классов три раза в неделю (понедельник, среда, пятница). Продолжительность одного занятия – 1 час (45 минут). Данная рабочая программа рассчитана на 34 недели учебно-тренировочных занятий в группе (68 часов) и 6 недель занятий по индивидуальным планам по заданию тренера-преподавателя.

**Срок и объем освоения программы:**

Срок реализации - 1 год

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: программа предназначена для обучающихся 8 -12 лет.

Режим занятий: 2 часа в неделю; 68 часов в год

## 1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Основной целью** данной программы является подготовка средствами бокса здорового, всесторонне развитого (физически и морально) патриота и гражданина, умеющего защитить себя, своих близких, готового к военной службе и трудовой деятельности.

**Задачи программы:**

**Образовательная** – содействие развитию физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приемам бокса, передача воспитанникам специальных знаний.

**Воспитательная** – формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и боксом в частности, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости, целеустремленности, самообладания), а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине.

**Оздоровительная** – гармоничное развитие, укрепление здоровья воспитанников, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле,

**Ожидаемые результаты:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

- участие в различных соревнованиях;
- увеличение количества учащихся в секции по боксу;
- развитие качеств, необходимых боксеру - быстроты, силы, выносливости, ловкости; изучение основ техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники).

**Способы определения результативности.**

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

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных

нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

### **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «БОКС»**

#### **Теоретическая подготовка**

- Примерный тематический план теоретической подготовки.
- Правила техники безопасности. Профилактика травматизма.
- История зарождения и развития бокса.
- Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.
- Оказание первой медицинской помощи.
- Правила и организация соревнований по боксу.
- Классификация технических средств бокса.
- Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Основные средства спортивной тренировки.

#### **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. Общеразвивающие упражнения
- 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, пере лазанием.
- 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

- Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.
- Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,
- 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 боксеров 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. В конце второго года обучения боксеры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

**Формы контроля:** текущий контроль, тест, опрос, открытое занятие, конкурс, мониторинг и т.д.

#### Годовой план-график распределения учебных часов

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	подготовительный						соревновательный			Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
	Теоретические занятия	1				1					2
	Практические занятия										
1	Общая физическая подготовка	3	4	3	4		3	3	2	2	24

2	Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	2	3	3	2	22
3	Изучение и совершенствование техники и тактики бокса	2	1	2	1	2	1	2	2	3	16
4	Участие в учебно-контрольных соревнованиях по пройденному материалу			1			1		1	1	4
<b>Итого часов</b>		8	8	8	8	5	7	8	8	8	68

### Комплекс организационно - педагогических условий

Форма занятия: групповая, индивидуально-групповая

Продолжительность учебного года: 34 недели

Время занятий: понедельник, среда 16.00-18.00

### Учебно- тематическое планирование

Таблица 2

№	Кол-во час.	Название темы	Форма контроля
1	1	Техника безопасности на занятиях по боксу. Подвижные игры и игровые упражнения	
2	1	Подвижные игры и игровые упражнения	
3	1	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры и игровые упражнения	
4	1	Подвижные игры и игровые упражнения	
5	1	Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);	контрольные испытания
6	1	Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);	
7	1	Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.). Подвижные игры и игровые упражнения	контрольные испытания
8	1	Подвижные игры и игровые упражнения	
9	1	Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения	контрольные испытания
10	1	Подвижные игры и игровые упражнения	

11	1	Общеразвивающие упражнения. Изучение техники передвижения в боксе (челнок, приставные шаги, скрестный шаг).	контрольные испытания
12	1	Изучение техники передвижения в боксе (челнок, приставные шаги, скрестный шаг).	
13	1	Общеразвивающие упражнения. Изучение техники «стойка боксера». Изучение техники передвижения в боксе (челнок, приставные шаги, скрестный шаг).	контрольные испытания
14	1	Изучение техники передвижения в боксе (челнок, приставные шаги, скрестный шаг).	
15	1	Изучение техники «стойка боксера». Изучение техники прямого удара (на месте).	контрольные испытания
16	1	Общеразвивающие упражнения. Изучение техники прямого удара (на месте, левой и правой рукой).	контрольные испытания
17	1	Изучение техники прямого удара (на месте, левой и правой рукой).	
18	1	Изучение техники «стойка боксера». Изучение техники бокового удара (на месте).	контрольные испытания
19	1	Изучение техники бокового удара (на месте).	
20	1	Изучение техники передвижения в боксе (челнок, приставные шаги, скрестный шаг).	контрольные испытания
21	1	Изучение техники бокового удара (на месте).	
22	1	Изучение техники «стойка боксера».	контрольные испытания
23	1	Изучение техники удара снизу (на месте).	
24	1	Изучение техники передвижения в боксе (челнок, приставные шаги, скрестный шаг).	контрольные испытания
25	1	Изучение техники удара снизу (на месте).	
26	1	Виды защиты в боксе. Изучение техники уклона от прямого удара (на месте).	контрольные испытания
27	1	Изучение техники прямого удара (на месте).	
28	1	Изучение техники передвижения в боксе (челнок, приставные шаги, скрестный шаг).	
29	1	Изучение техники прямого удара (в движении).	контрольные испытания
30	1	Изучение видов защиты в боксе (уклоны, нырки, оттяжки).	

31	1	Изучение техники прямого удара (в движении).	контрольные испытания
32	1	Изучение техники передвижения в боксе (челнок, приставные шаги, скрестный шаг).	
33	1	Изучение техники боковых ударов (в движении).	контрольные испытания
34	1	Изучение техники передвижения в боксе (челнок, приставные шаги, скрестный шаг).	
35	1	Изучение видов защиты в боксе (уклоны, нырки, оттяжки).	
36	1	Изучение техники боковых ударов (в движении).	
37	1	Изучение видов защиты в боксе (уклоны, нырки, оттяжки).	контрольные испытания
38	1	Изучение техники удара снизу (в движении).	контрольные испытания
39	1	Изучение техники передвижения в боксе (челнок, приставные шаги, скрестный шаг).	
40	1	Изучение техники удара снизу (в движении). Подвижные игры.	контрольные испытания
41	1	Изучение техники передвижения в боксе (челнок, приставные шаги, скрестный шаг). Подвижные игры.	
42	1	Изучение техники комбинаций ударов (на месте). Подвижные игры.	контрольные испытания
43	1	Изучение техники передвижения в боксе (челнок, приставные шаги, скрестный шаг). Подвижные игры.	
44	1	Изучение техники комбинаций ударов (на месте).	контрольные испытания
45	1	Изучение видов защиты в боксе (уклоны, нырки, оттяжки в движении). Эстафеты.	
46	1	Изучение техники комбинаций ударов (на месте).	контрольные испытания
47	1	Изучение техники передвижения в боксе (челнок, приставные шаги, скрестный шаг).	
48	1	Подвижная игра в парах «Пятнашки руками».	
49	1	Изучение техники комбинаций ударов (на месте). Подвижная игра в парах «Пятнашки ногами».	контрольные испытания
50	1	Повторение изучение техники комбинаций	

		ударов (на месте).	
51	1	Контрудары. Тактическое обоснование контрударов.	
52	1	Встречные и ответные контрудары и защиты от них. Подвижная игра в парах «Пятнашки руками и ногами»	контрольные испытания
53	1	Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Эстафеты.	контрольные испытания
54	1	Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	контрольные испытания
55	1	Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.	контрольные испытания
56	1	Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: а) одиночные, двойные удары; б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);	контрольные испытания
57	1	Комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми)	
58	1	Атакующие действия на дальней и средней дистанциях	
59	1	Защитные действия на дальней и средней дистанциях: а) от одиночных ударов; б) ударов сериями.	контрольные испытания
60	1	Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: а) контратака одним ударом	контрольные испытания
61	1	Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: б) контратака серией ударов.	
62	1	Учебно-тренировочные и вольные бои	спарринги
63	1	Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками.	контрольные испытания
64	1	Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.	
65	1	Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.	
66	1	Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.	контрольные испытания

67	1	Встречные и ответные контрудары и защиты от них.	спарринги
68	1	Учебно-тренировочные и вольные бои.	Соревнования
	<b>68 ч</b>		

Таблица 3

Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	68
Даты начала и окончания учебного года	сентябрь
Сроки промежуточной аттестации	декабрь
Сроки итоговой аттестации	май

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Материально-техническое обеспечение.** Техническое оснащение занятий. В школе имеется специально оборудованные для занятий боксом спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка, медицинский кабинет, необходимый инвентарь и оборудование (мешки боксёрские, настенные боксёрские подушки, боксёрские перчатки, лапы, скакалки гимнастические, набор отягощений).

**Медицинский контроль.** Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углублённое медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

При организации учебно-тренировочного процесса по боксу обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Локальными актами учреждения в учебном плане программы предусмотрены следующие формы аттестации:

- Промежуточная в начале учебного года (октябрь, ОФП);
- Промежуточная (февраль, ОФП и техническая подготовка);
- Итоговая (май, контрольные испытания по ОФП и СФП)

Оценка исполнения обучающимися изученных упражнений, движений, комбинаций проходит в форме контрольных испытаний. Потенциал воспитанников реализуется и отслеживается на школьных, районных и межрайонных соревнованиях.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Тестирование и контроль.** С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП взяты следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Прием контрольных нормативов в группе НП-1 осуществляется два раза в год (октябрь, май).

### Нормативные требования для группы НП-1 по боксу

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг.	Средние веса 50- 64 кг.	Тяжелые веса 66-св. 80 кг
Бег 30 м. (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м. (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м. (м)	14.55	14.33	15.17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчок ядра 4 кг (м): – сильнейшей рукой – слабейшей рукой	5,89 4,76	7,10 5,61	8,23 6,73
Жим штанги лежа (кг) М – собственный вес	М – 18%	М – 9%	М – 11%

- **Бег на 30, 100, 3000 метров.** Выполняется в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее 2 обучающихся, результаты регистрируются с точность до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- **Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходном положении, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- **Из положения виса на перекладине подъем прямых ног** до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

- **Толчок ядра руками** из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

- **Жим штанги от груди** из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

**Специальная физическая подготовка.** Количество ударов по мешку за 8 секунд и 3 минуты проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Контрольные упражнения по ОФП выполняются в начале и конце учебного года, по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Результаты обучения по технической подготовке – умение выполнить технику двигательного действия в «грубой» форме.

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методы и приемы обучения.

В основу данной программы заложены основные педагогические приемы и методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами.

Методы:

- Словесный - объяснение, рассказ, замечание, команды указания.
- Наглядный - показа упражнения, наглядных пособий, видео материалов.
- Практический - игра, соревновательная деятельность.

Приемы:

- Комментари и пояснение.
- Корректировочные действия, посредством физического контакта.
- Контроль (тренера - преподавателя), самоконтроль (обучающегося).

### Формы организации учебного занятия

- Групповые занятия и занятия в парах – основные формы обучения;
- Индивидуальная форма на период соревновательной деятельности.

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры/ М.Ф. Иваницкий - издание 8 М., 2011.- 159 с.
2. Краснов С.В. Поиск победной школы/ С.В. Краснов – Советский: РИО, 2000.- 78 с.
3. Бокс. Современные подходы к физической подготовке боксеров /учебное пособие/ В.А. Стрельников - Издательство БГУ, 2006.- 271 с.
4. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет.спорт, 2005.- 229 с.
5. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин. - М., 1994. -320с.

6. Пилюян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев/ Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов - Малаховка, 1999.- 98 с.
7. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2019. - 72 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения/ В.Н. Платонов – М.: Советский спорт, 2005.- 820 с.
9. Стрельников, В. А. Учебно-тренировочный процесс в боксе : монография / В. А. Стрельников, В. А. Толстикова, В. А. Кузьмин. - М. : Красноярск : ИНФРА-М; Сиб. федер. ун-т, 2017. – 112 с.

Список литературы для родителей и обучающихся

1. Ширяев А.Г. Бокс. Учителю и ученикам/ А.Г. Ширяев - Оренбург, 2002.- 190 с
2. Шитов В.Г. Бокс для начинающих/ В.Г. Шитов - М., 2001.-101 с.

4.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

- [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- [www.extrimpower.ru/drugie-stati](http://www.extrimpower.ru/drugie-stati)
- [www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru)
- [www.https://fitomania.com/boks/](https://fitomania.com/boks/)
- [www.baikal-olimp.ru](http://www.baikal-olimp.ru)