

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 116

Принято на заседании  
Педагогического совета  
от 22.08.2022 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАОУ гимназии № 116  
Мухаметшина Е.А./  
Приказ № 181  
от "6" сентября 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

"Бокс"

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Сайфуллин Ринат Фархатович,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2022

## Содержание

|      |  |    |
|------|--|----|
| 1    | Комплекс основных характеристик программы      | 3  |
| 1.1. | Пояснительная записка                          | 3  |
| 1.2. | Цель, задачи                                   | 4  |
| 2.   | Календарный учебный график                     | 4  |
| 3.   | Учебный план                                   | 4  |
| 4.   | Рабочая программа                              | 4  |
| 4.1. | Планируемые результаты                         | 4  |
| 4.2. | Содержание программы                           | 5  |
| 4.3. | Тематическое планирование                      | 5  |
| 5.   | Комплекс организационно-педагогических условий | 9  |
| 5.1. | Условия реализации программы                   | 9  |
| 5.2. | Формы аттестации                               | 10 |
| 5.3. | Методическое обеспечение                       | 10 |
| 5.4. | Список литературы                              | 10 |

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» составлена в соответствии с нормативными документами:

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

2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что она предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки. 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.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 12-18 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

**Количество обучающихся в группе:** 15-20 человек.

**Объём освоения программы:** 1 год обучения, из расчёта 4,5 часа в неделю и включает в себя 36 учебных недель. Итого 162 часа в год

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 3 раза в неделю, по 1,5 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксёров. Программа предназначена для детей и подростков от 12 до 18 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Учебный год начинается с 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

## 1.2. Цель, 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, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

### Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

## 2. Календарный учебный график

| №  | Наименование курса | Начало занятий | Окончание занятий | Каникулы                  | Кол-во учебных недель (всего) | Промежуточная аттестация  |
|----|--------------------|----------------|-------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 1. | Бокс               | 01.09.2021     | 31.05.2022        | 31.12.2021-<br>12.01.2022 | 37                            | 25.05.2022-<br>30.05.2022 |

## 3. Учебный план

| N          | Название раздела и темы                          | Количество часов |        |          | Форма контроля/аттестации   |
|------------|--|------------------|--------|----------|---|
|            |  | Всего            | Теория | Практика |   |
| 1          | Теория и методика физической культуры и спорта   | 3                | 3      |          | Соревнования различного уровня, сдача норм ГТО. Обсуждение. Наблюдение. |
| 2          | Общая физическая подготовка                      | 70               |        | 70       |   |
| 3          | Тактико-техническая и психологическая подготовка | 30               | 5      | 25       |   |
| 4          | Избранный вид спорта                             | 39               | 6      | 33       |   |
| 5          | Другие виды спорта и подвижные игры              | 20               | 3      | 17       |   |
| Итого: 162 |  |                  |        |          |   |

## 4. Рабочая программа

### 4.1. Планируемые результаты

**В конце 1 года обучения, обучающиеся должны**

#### Знать:

- основные понятия, термины бокса,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,

- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов рефери в ринге

**Уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

## 4.2. Содержание программы

### Теория и методика физической культуры и спорта

Инструктаж по ТБ при занятиях боксом. Способы и методы развития основных физических качеств. Способы и методы оценки физических качеств школьников. Формы построения занятий физической культурой. Планирование и контроль занятий физической культурой.

### Общая физическая подготовка

Развитие основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП).

### Тактико-техническая и психологическая подготовка

Тактика передвижений. Тактика ведения боя на разных дистанциях. Тактика использования своих физических данных. Тактика использования времени. Основы возникновения страха. Преодоление страха. Саморегуляция. Самовосстановление. Условно-вольные бои. Тактика ближнего боя. Ближний бой.

### Избранный вид спорта

Все виды ударов. Все виды защит от ударов. Все виды передвижений. Комбинации ударов. Атаки и контратаки. Перехват атаки в ближнем бою.

### Другие виды спорта и подвижные игры

Футбол. Баскетбол. Подвижные игры на развитие ловкости. Игровая.

## 4.3. Тематическое планирование

| №  | Примерная дата (неделя) | Форма занятия         | Количество уч. часов |      | Тема  | Форма контроля |
|----|-------------------------|-----------------------|----------------------|------|---|----------------|
|    |                         |                       | практ                | теор |   |                |
| 1. | 1.09-9.09               | теоретическое занятие |                      | 1,5  | Инструктаж по ТБ при занятиях боксом                | обсуждение     |
|    |                         | практическое занятие  | 1,5                  |      | Атаки с дальней дистанции. Защиты от прямых ударов. | наблюдение     |
|    |                         | практическое занятие  | 1,5                  |      | ОФП, СФП  | наблюдение     |
| 2. | 12.09-16.09             | теоретическое занятие |                      | 1,5  | Атаки с дальней дистанции и защиты от них.          | обсуждение     |

|     |               |                       |     |     |   |            |
|-----|---------------|-----------------------|-----|-----|---|------------|
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                               | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Атаки и контратаки.                               | наблюдение |
| 3.  | 19.09-23.09   | практическое занятие  | 1,5 |     | Атаки с дальней дистанции и вход в ближний бой.   | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Ближний бой.                                      | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | ОФП, СФП  | наблюдение |
| 4.  | 26.09-30.09   | теоретическое занятие |     | 1,5 | Работа на средней и ближней дистанции             | обсуждение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                               | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Вольные бои.                                      | наблюдение |
| 5.  | 03.10 – 07.10 | практическое занятие  | 1,5 |     | Работа на дальней дистанции                       | наблюдение |
|     |               | теоретическое занятие |     | 1,5 | Атаки и контратаки на дальней и средней дистанции | обсуждение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                               | наблюдение |
| 6.  | 10.10 – 14.10 | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                               | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Встречные удары. Ближний бой.                     | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Встречные удары. Ближний бой.                     | наблюдение |
| 7.  | 17.10 – 21.10 | практическое занятие  | 1,5 |     | Защитные действия в ближнем бою                   | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                               | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | ОФП, СФП  | наблюдение |
| 8.  | 24.10 – 28.10 | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                               | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Вольные бои.                                      | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                               | наблюдение |
| 9.  | 31.10 – 4.11  | практическое занятие  | 1,5 |     | Игровая, ОФП                                      | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Ближний бой.                                      | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Атаки и контратаки в ближнем бою                  | наблюдение |
| 10. | 07.11 – 11.11 | практическое занятие  | 1,5 |     | Перехват атаки в ближнем бою                      | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                               | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | ОФП, СФП  | наблюдение |
| 11. | 14.11 – 18.11 | теоретическое занятие |     | 1,5 | Тактика ближнего боя                              | обсуждение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                               | наблюдение |

|     |               |                       |     |     |  |            |
|-----|---------------|-----------------------|-----|-----|--|------------|
|     |               | занятие               |     |     |  |            |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Игровая. Гимнастика.                       | наблюдение |
| 12. | 21.11 – 25.11 | практическое занятие  | 1,5 |     | ОФП  | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                        | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Игровая. Гимнастика.                       | наблюдение |
| 13. | 28.11 – 02.12 | теоретическое занятие |     | 1,5 | Тактика ближней и средней дистанции        | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Вход в ближний бой                         | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                        | наблюдение |
| 14. | 05.12 – 09.12 | практическое занятие  | 1,5 |     | ОФП, СФП                                   | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Спортивные игры                            | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Работа на дальней дистанции                | наблюдение |
| 15. | 12.12 – 16.12 | теоретическое занятие |     | 1,5 | Тактика работы на дальней дистанции        | обсуждение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | ОФП, СФП                                   | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                        | наблюдение |
| 16. | 19.12 – 23.12 | практическое занятие  | 1,5 |     | Тактика использования пространства в ринге | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                        | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Спортивные игры. Гимнастика.               | наблюдение |
| 17. | 26.12 – 30.12 | теоретическое занятие |     | 1,5 | Серийная работа с дальней дистанции        | обсуждение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Встречные удары и контратаки               | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                        | наблюдение |
| 18. | 11.01 – 20.01 | практическое занятие  | 1,5 |     | ОФП  | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Игровая. Гимнастика                        | наблюдение |
|     |               | теоретическое занятие |     | 1,5 | Защиты и контратаки с дальней дистанции    | обсуждение |
| 19. | 23.01 – 27.01 | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                        | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                        | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | ОФП, СФП                                   | наблюдение |
| 20. | 30.01 – 03.02 | практическое занятие  | 1,5 |     | Серийная работа                            | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои. Работа на снарядах    | наблюдение |

|     |               |                       |     |     |  |            |
|-----|---------------|-----------------------|-----|-----|--|------------|
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                                  | наблюдение |
| 21. | 06.02 – 10.02 | практическое занятие  | 1,5 |     | ОФП, СФП   | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Игровая  | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Комбинационная работа на средней и ближней дистанции | наблюдение |
| 22. | 13.02 – 17.02 | практическое занятие  | 1,5 |     | Ближний бой  | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                                  | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                                  | наблюдение |
| 23. | 20.02 – 24.02 | теоретическое занятие |     | 1,5 | Тактическая работа в ближнем бою                     | обсуждение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Вольные бои  | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Игровая  | наблюдение |
| 24. | 27.02 – 03.03 | практическое занятие  | 1,5 |     | ОФП, СФП   | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                                  | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                                  | наблюдение |
| 25. | 06.03 – 10.03 | практическое занятие  | 1,5 |     | Работа на отходах                                    | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Встречные удары                                      | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                                  | наблюдение |
| 26. | 13.03 – 17.03 | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                                  | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | ОФП, СФП   | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Работа на снарядах                                   | наблюдение |
| 27. | 20.03 – 24.03 | практическое занятие  | 1,5 |     | Развитие скоростных качеств реакции                  | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Работа на снарядах                                   | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                                  | наблюдение |
| 28. | 27.03-31.03   | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                                  | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | ОФП, СФП   | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Игровая  | наблюдение |
| 29. | 03.04 – 07.04 | практическое занятие  | 1,5 |     | Совершенствование скоростных качеств                 | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                                  | наблюдение |
|     |               | практическое занятие  | 1,5 |     | Условно-вольные бои                                  | наблюдение |

|     |               |                      |     |  |  |            |
|-----|---------------|----------------------|-----|--|--|------------|
|     |               | занятие              |     |  |  |            |
| 30. | 10.04 – 14.04 | практическое занятие | 1,5 |  | Совершенствование специальной выносливости | наблюдение |
|     |               | практическое занятие | 1,5 |  | Совершенствование специальной выносливости | наблюдение |
|     |               | практическое занятие | 1,5 |  | Условно-вольные бои                        | наблюдение |
| 31. | 17.04 – 21.04 | практическое занятие | 1,5 |  | Условно-вольные бои                        | наблюдение |
|     |               | практическое занятие | 1,5 |  | ОФП, Гимнастика                            | наблюдение |
|     |               | практическое занятие | 1,5 |  | Условно-вольные бои                        | наблюдение |
| 32. | 24.04 – 28.04 | практическое занятие | 1,5 |  | Условно-вольные бои                        | наблюдение |
|     |               | практическое занятие | 1,5 |  | Работа на снарядах                         | наблюдение |
|     |               | практическое занятие | 1,5 |  | Игровая, ОФП                               | наблюдение |
| 33. | 02.05 – 05.05 | практическое занятие | 1,5 |  | ОФП, СФП                                   | наблюдение |
|     |               | практическое занятие | 1,5 |  | Условно-вольные бои                        | наблюдение |
|     |               | практическое занятие | 1,5 |  | Условно-вольные бои                        | наблюдение |
| 34. | 08.05 – 12.05 | практическое занятие | 1,5 |  | Работа на снарядах                         | наблюдение |
|     |               | практическое занятие | 1,5 |  | ОФП, СФП                                   | наблюдение |
|     |               | практическое занятие | 1,5 |  | Футбол                                     | наблюдение |
| 35. | 15.05 – 19.05 | практическое занятие | 1,5 |  | Работа на снарядах                         | наблюдение |
|     |               | практическое занятие | 1,5 |  | Развитие выносливости                      | наблюдение |
|     |               | практическое занятие | 1,5 |  | ОФП, СФП                                   | наблюдение |
| 36. | 22.05 – 30.05 | практическое занятие | 1,5 |  | Игровая                                    | наблюдение |
|     |               | практическое занятие | 1,5 |  | Кросс, работа на снарядах                  | наблюдение |
|     |               | практическое занятие | 1,5 |  | ОФП  | наблюдение |

## 5. Комплекс организационно-педагогических условий

### 5.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал (кабинет № 107)
- Боксерские мешки
- Боксерские перчатки и лапы
- Скакалки, набивные мячи
- Гантели, штанги, гири
- Мячи для спортивных игр

- Гимнастические маты
- Секундомер
- Гимнастические скамейки
- Форма для соревнований

## **5.2. Формы аттестации**

**Аттестация обучающихся проходит в форме:** участия в соревнованиях и турнирах разного уровня, с присвоением спортивных разрядов. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведения занятий и участия в открытых рингах.

Мониторинг физической подготовленности проводится в начале и в конце учебного года.

## **5.3. Методическое обеспечение**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- Словесный (рассказ, объяснение)
- Наглядный (показ техники элементов бокса)
- Практический (выполнение упражнений)
- Репродуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Тренировочная деятельность построена в форме практических занятий, включающих работу в парах, группах.

## **5.4. Список литературы**

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
2. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
4. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
7. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
10. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009
11. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..
12. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008