

Принята педагогическим советом  
Протокол № 4  
от 26.09 2024 г.

Утверждаю  
Директор МАОУ «Образовательный  
Центр имени Героя Советского Союза  
Расковой Марины Михайловны»  
Энгельсского муниципального района  
Саратовской области

Ефименкова О.А./

Приказ № 176 от 30.10.2024



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по курсу «БОКС»**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Образовательный центр имени Героя Советского Союза  
Расковой Марины Михайловны"  
Энгельсского муниципального района Саратовской области

на 2024/2025 учебный год

**Составитель:**  
**Фамин Александр Сергеевич,**  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Программа «Бокс» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного образования (ФГОС ООО).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Сроки реализации программы:** 1 год. Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

**Программа составлена на основе:**

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры ( Под общ. ред. И.П. Дегтярева. -М.: ФиС, 1979. -287 с.
2. Бокс. Энциклопедия (( Составитель Н.Н. Тараторин. -М.: Терра спорт, 1998. -232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. -М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
4. Бульчев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье (Для занятий с начинающими. -М.: ФиС, 1965. -200 с.
5. Все о боксе (Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. -М.,1995. -212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. -М.: ФиС, 1965. -338 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. -М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863 с.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов ( Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. -М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. -М.: ИНСАН, 2001. -400 с.
10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2000.
11. Бокс: Примерные программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва. ( А.О. Акопян и др. -М.: Советский спорт, 2005. -71 с.

### Общая характеристика программы:

**Актуальность программы:** Выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта, необходимости подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

**Отличительные особенности программы, новизна программы:** состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Программа позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта бокс.

**Адресат программы:** программа «Бокс» разработана для учащихся 7-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Данная общеразвивающая программа «Бокс» ориентирована на подготовительный уровень обучающихся.



На подготовительном уровне, обучающимся предлагается Знакомство с основами бокса, представленными, знаниями, умениями и навыками в «Бокс». Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

Дети с ОВЗ принимаются при отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

#### **Объем программы, срок освоения:**

Программа «Бокс» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1-го года обучения.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

#### **Формы обучения:** очная, групповая

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

##### *Формы реализации образовательной программы:*

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выбор спортивной специализации.

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.

Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества.

##### *Формы проведения занятий*

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки и др.)

##### *Формы организации деятельности детей на занятии:*

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

#### **Режим занятий и их продолжительность:**

Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.



**Цель программы:** физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности воспитанника средствами бокса, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом

**Задачи:**

**Предметные:**

- изучение теоретических основ и правил бокса, знакомство с историей данного вида спорта
- выявление способностей детей;
- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение базовой техники.

**Метапредметные:**

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- развитие оперативно-тактического мышления;
- привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья;

**Личностные:**

- воспитание ответственности и самодисциплины;
- развитие мотивации;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

#### Учебно-тематический план

№п/п	Наименование тем занятия	дата	корректировка
	<b>Модуль 1 "Физическая подготовка"</b>		
1	Лёгкий бег, тренировка выносливости	01.11.2024	
2	Приставной шаг, правая сторона вперёд	05.11.2024	
3	Приставной шаг, левая сторона вперёд	07.11.2024	
4	Бег с высоким подниманием бедра	08.11.2024	
5	Бег с захлестом голени	12.11.2024	
6	Бег с разножкой прямых ног	15.11.2024	
7	Выпрыгивания прогнувшись	16.11.2024	
8	Выпрыгивания с хлопком рук над головой	19.11.2024	
9	Касание пальцами рук пола при наклоне вперёд на каждый шаг	21.11.2024	
10	Упражнения мельница в движении	22.11.2024	
11	Ходьба гусиным шагом с руками за головой	26.11.2024	
12	Упражнение на развитие вестибулярного аппарата (раскручивание вокруг себя)	28.11.2024	
13	Разминка шеи	29.11.2024	
14	Разминка кистей	03.12.2024	

15	Разминка плечевых суставов	05.12.2024	
16	Разминка локтевых суставов	06.12.2024	
17	Упражнение направленное на растяжение грудных мышц	10.12.2024	
18	Разминка тазобедренного сустава	12.12.2024	
19	Разминка коленных суставов	13.12.2024	
20	Разминка голеностопных суставов	17.12.2024	
21	Прыжки на скакалке (развитие выносливости)	19.12.2024	
22	Прыжки в челноке (развитие выносливости)	20.12.2024	
23	Работа с резиной (развитие силы)	24.12.2024	
24	Работа с гантелями (развитие силы)	26.12.2024	
25	Отжимания от пола на кулаках	27.12.2024	
26	Приседания	31.12.2024	

### Модуль 2 "Техническая подготовка"

1	Работа одиночный прямой левый (ДЖЕБ)	09.01.2025	корректировка
2	Работа одиночный прямой правый (КРОСС)	10.01.2025	
3	Работа двоечка: прямые левая и правая	14.01.2025	
4	Работа ногами ШАГ - ПОДШАГ	16.01.2025	
5	Работа уклон в право	17.01.2025	
6	Работа уклон в лево	21.01.2025	
7	Работа Двоечка с уклоном	23.01.2025	
8	Отработка комбинации ПОЧТАЛЬОН	24.01.2025	
9	Работа в парах	28.01.2025	
10	Комплексная работа: гантели -скакалка - снаряд	30.01.2025	
11	Работа одиночный левый боковой (свинг)	31.01.2025	
12	Работа одиночный правый боковой (хук)	4.02.2025	
13	Работа боковые левый и правый	6.02.2025	



14	Работа нырок вправо	7.02.2025	
15	Работа нырок влево	11.02.2025	
16	Работа двоечка боковых с нырком	13.02.2025	
17	Работа в парах	14.02.2025	
18	Отработка ударов на ударной подушке	18.02.2025	
19	Работа с блинами на развитие плечевого пояса	20.02.2025	
20	Работа с утяжелителями для развития силы удара	21.02.2025	
21	Челнок с ударами	25.02.2025	
22	Отработка смены углов	27.02.2025	
23	Спарринги	28.02.2025	
24	Физподготовка	4.03.2025	
25	Отработка комбинаций на лапах	6.03.2025	
26	Работа на снарядах	7.03.2025	
27	Работа ног на координационной лестнице	11.03.2025	
28	Работа в парах	13.03.2025	
29	Работа на реакцию (теннисные мячики)	14.03.2025	
30	Нижняя акробатика	18.03.2025	
31	Комплексное упражнение на ударной подушке	20.03.2025	
32	Отработка комбинаций на лапах	21.03.2025	
33	Работа на тренажёрах, с гантелями и штангами	25.03.2025	
34	Спарринги	27.03.2025	
35	Комплексная работа гантели-скакалка-снаряд	28.03.2025	
36	Развитие вестибулярного аппарата	1.04.2025	
37	Отработка комбинаций в парах	3.04.2025	
38	Физподготовка	4.04.2025	
39	Отработка БОЙ С ТЕНЬЮ	8.04.2025	
40	Работа оверхенд одиночный левый	10.04.2025	
41	Работа оверхенд одиночный правый	11.04.2025	

42	Отработка нырок в лево с правым оверхендом	12.04.2025	
43	Отработка нырок в право с левым оверхендом	16.04.2025	
44	Работа троечка: в скачке боковой-апперкот-боковой	18.04.2025	
45	Отработка комбинаций в челноке	19.04.2025	
46	Отработка комбинации КРЕСТ	23.04.2025	
47	Спарринги	25.04.2025	
48	Физподготовка	26.04.2025	



Пронумеровано, прошнуровано и скреплено  
 печатью *7*  
 страниц *1*  
 Директор МАОУ ОЦ  
 О.А.Фрименкова *силье*  
*с/факсу*

*7*