

Управление образования администрация Верхнебуреинского
муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол №1
05.09.2025 г.



Утверждаю
Директор ЦРДиЮ
Керн И.Ю.
Приказ № 56 от 05.09.2025 г.
МП

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа «Бокс»**

физкультурно-спортивной направленности

Разноуровневая

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации 5 -7 лет

Автор-составитель:
Зырянова М. В., методист

п. Чегдомын, 2025 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик»

Пояснительная записка

Бокс – это один из сложных контактных видов спорта. Свою популярность бокс, как зрелищный вид спорта, приобрел с Древности. Самые ранние свидетельства состязаний по боксу запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающие бокс, проходили в Древней Греции. В России кулачные бои также издревле были массовым развлечением и неизменным атрибутом народных гуляний.

В боксе от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Физические качества и потребность в оптимальной двигательной активности необходимо развивать с детства. Роль педагогов – показ собственного примера ЗОЖ, привитие интереса к физической культуре и спорту.

Данная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного

образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);

- Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27.05.2025 г. № 220П "Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае";

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края (далее – ЦРТДиЮ).

Данная программа физкультурно-спортивной направленности, разноуровневая.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что вопросы, укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности детей всегда были и будут главной заботой государства. Программа является актуальной, так как позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий единоборствами, дает возможность восполнить дефицит движений и способствует воспитанию положительных личностных качеств. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка.

В результате освоения данной программы укрепляется здоровье детей, повышается уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма. Немаловажным является то, что учащиеся получают необходимые сведения о ЗОЖ.

В основе разработки данной программы использованы работы А.П. Лаптева, посвященные современной системе спортивного режима, В. В. Кима, Г. С. Хама, Р. Х. Аминова, разработавших модель проведения соревнований оздоровительной направленности, В. И. Ляха, изучавшего проблемы врачебно-педагогического контроля учебно-тренировочной деятельности боксеров, а также работы Н.Р. Решетнякова, Ю.Л. Кислицина, посвященные физическому развитию детей школьного возраста.

Отличительной особенностью является то, что по программе «Бокс» могут обучаться девочки. Занятия боксом развивают не только физическую

силу, но и быстроту реакции, координацию движений, способствуют развитию положительных личностных качеств.

Педагогическая целесообразность программы. Данная программа ориентирована не только на занятия боксом, но и на общую физическую подготовку и положительные личностные качества. В процессе освоения программы дети изучат основы бокса, правила ведения боя, научатся работать в спаррингах, будут принимать участие в спортивных соревнованиях. Таким образом, у детей повышается уровень физической подготовленности, воспитывается сила воли, дисциплинированность и коммуникативные качества.

Адресат программы: дети 7-17 лет. Программа предусмотрена для обучающихся с разным уровнем физической подготовки, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к боксу. На занятия допускаются дети, годные по состоянию здоровья для занятий в данном виде спорта (здоровое сердце, легкие, нет травм головы) при наличии медицинских справок от участкового педиатра с допуском к занятиям, с отметкой о прохождении ЭКГ.

Объем и сроки усвоения программы, режим работы

период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1- 2 год обучения	2 часа	2	4ч	36	144 ч
3 - 5 год обучения	2 часа	3	6ч	36	216 ч
6 -7 год обучения	3 часа	3	9 ч	36	324 ч

Цель программы: личностное развитие учащихся посредством занятий боксом.

Задачи:

- воспитывать силу воли, дисциплинированность, коммуникативные качества;
- содействовать развитию физических качеств;
- изучить основные приемы техники и тактики бокса;
- формировать представления об основных составляющих здорового образа жизни.

Учебный план (1-2 год обучения)

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Теоретические основы бокса. Первичные понятия ЗОЖ. Профилактика травматизма.	4	4	-	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	14	36	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	18	3	15	
4.	Основы техники бокса	30	10	20	
5.	Тактика ведения боя	38	11	27	
6.	Психологическая подготовка	2	1	1	
7.	Контроль	2	1	1	Соревнования
	Итого в год:	144	44	100	

Содержание программы 1-2 год обучения

1. Теоретические основы бокса.

Теория. История развития бокса. Зарождение бокса как вида спорта. Бокс в Древней Греции, Египте, Англии, США. Физическая культура и спорт в СССР и России. Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных боксеров.

Гигиена юного спортсмена. Требование к одежде, обуви. Спортивные снаряды и их назначение. Понятие травмы, виды травм. Травмы в боксе их причины и профилактика. Виды травм, их причины. Способы предупреждения травм.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Виды общеразвивающих упражнений (без предметов и с предметами: гантелями, гимнастическими палками, скакалками), которые направлены на развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Подвижные игры и эстафеты:

Практика.

Задания для стартового уровня: Беговые упражнения: разминочный бег; челночный бег 3х10,; бег 30м, 60м, 100м; бег 200м. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места (одиночные и серии); прыжки в длину с разбега; многоскоки на одной и двух ногах.

Задания для базового уровня: Беговые упражнения: разминочный бег; челночный бег 3х10,; бег 60м, 100м. кроссовый бег 1км. на месте и в

движении); сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (на ладонях, на кулаках, с переносом веса тела, с хлопком). Упражнения в растягивании: шпагаты (продольный и поперечный); наклоны в положении сидя; наклоны в положении стоя, положив одну ногу на перекладину гимнастической стенки; махи ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Задания для продвинутого уровня: Челночный бег 3х10, бег 100м и 200м. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине – подтягивание, поднимание ног, подъём переворотом, подъём силой, комбинации элементов; на брусках – сгибание-разгибание рук в упоре. Ходьба на руках (партнёр держит за ноги); сгибание-разгибание туловища из положения лёжа (ноги согнуты); в положении лёжа – поднимание прямых ног до касания пола за головой; лёжа на полу лицом вниз – прогнуться в пояснице, приподняв туловище и ноги; приседание двух ног; ходьба в приседе («гусиный шаг»).

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения специальных упражнений: со скакалкой, имитационные упражнения, упражнения на боксерских снарядах.

Практика.

Задания для стартового уровня: Упражнения со скакалкой. (прыжки на двух ногах), вращения скакалки (один оборот – один подскок).

Задания для базового уровня: Упражнения со скакалкой. (прыжки и одной и на двух ногах), вращения скакалки (способ вращения «восьмёрка»).

Задания для продвинутого уровня: Простые имитационные упражнения: удары, защиты – на месте и свободно передвигаясь по залу.

4. Основы техники бокса

Теория. Общие понятия о технике бокса как совокупности прием защиты и нападения. Техника, как система движений боксера. Элементы техники (боевая стойка, удары, защиты, передвижения, боевые дистанции).

Практика.

Задания для стартового уровня: Обучение технике одиночных ударов.

Задания для базового уровня: Практическое применение в бою одиночных ударов.

Задания для продвинутого уровня: Защита от одиночных ударов подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище.

5. Тактика ведения боя

Теория. Основные понятия тактики ведения боя. Тактика как искусство ведения боя на ринге. Значение тактики для достижения успеха. Элементы тактики: разведка, принятие и проведение решений, страховка от неожиданностей и случайности. Планирование боя.

Практика.

Задания для стартового уровня: Обучение тактике на дальней дистанции.

Задания для базового уровня: Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях.

Задания для продвинутого уровня: Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами. Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции.

6. Психологическая подготовка

Теория. Стрессоустойчивость в разных ситуациях. Способы сохранять психологическое равновесие.

Практика. Дыхательная гимнастика: спокойная ходьба по периметру зала – остановка - глубокий вдох, руки вперед-вверх – длинный выдох одновременно с наклоном, руки через стороны вниз, расслабить мышцы.

7. Контроль. (2 ч.)

Проводятся тесты, определяющие уровень физической подготовки учащихся. Теоретические знания - опрос, личностные качества - методом педагогического наблюдения. (Приложение 2).

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся **1-2 годов обучения** достигнут следующих результатов:

обучающиеся будут знать:

- основы гигиены, основы профилактики травматизма и правила техники безопасности;
- способы предупреждения травм;
- историю зарождения и развития бокса.

будут уметь выполнять:

- упражнения со скакалкой, имитационные упражнения, беговые, прыжковые и гимнастические упражнения, упражнения на гимнастической перекладине и брусьях, выполнять кувырки, гимнастический мост принимать положение боевой стойки;
- прямые удары и способы защиты от них;
- передвижения в боевой стойке на дальней дистанции боя;
- основные тактические приемы (разведка, принятие и проведение решений, страховка от неожиданностей и случайностей).

приобретут:

- положительные личностные качества,
- умение избегать конфликтов, уважительно относиться к педагогу и товарищам.

Учебный план 3 -5 годы обучения

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические основы бокса.	6	6		
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	70	10	60	

3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	5	35	
4.	Техника бокса	40	10	30	
5.	Тактика ведения боя	53	19	44	
6.	Психологическая подготовка	5	2	3	
7.	Контроль	2	1	1	Соревнования
	Итого в год:	216	43	173	

Содержание 3-5 годы обучения

1. Теоретические основы.

Теория. Сведения о современном развитии бокса в стране и за рубежом. Возникновение и развитие бокса в дореволюционной России. Развитие бокса в СССР и России. Регулярный обзор спортивных новостей. Личная гигиена юного спортсмена. Гигиенические требования к одежде, обуви. Режим дня. Профилактика травм в боксе, первая помощь при ушибах и ссадинах. Первая помощь при обмороках и носовом кровотечении.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Изучается техника выполнения упражнения общей физической подготовки, комплексы общеразвивающих упражнений (без предметов и с предметами: гантелями, гимнастическими палками, скакалками), которые необходимы для развития отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др.

Практика.

Задания для стартового уровня: шестиминутный бег; челночный бег 4х6; бег 30м, 60м; многоскоки на одной и двух ногах; Гимнастические упражнения без предметов: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; наклоны в положении сидя; наклоны в положении стоя, положив одну ногу на перекладину гимнастической стенки; махи ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Задания для базового уровня: бег 200м; кроссовый бег 1 км, Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места (одиночные и серии); прыжки в длину с разбега; сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (на ладонях, на кулаках, с переносом веса тела, с хлопком), ходьба на руках (партнёр держит за ноги); Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине – подтягивание, поднимание ног, подъём переворотом, подъём силой, комбинации элементов. Акробатические упражнения: кувырки (вперёд, назад, в сторону); стойки на лопатках и на голове (с помощью и без помощи); борцовский и гимнастический мост.

Задания для продвинутого уровня: Беговые упражнения: 2 км; бег с преодолением препятствий. прыжки через гимнастическую скамейку. на брусьях – сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание и разведение ног в упоре; на гимнастической стенке - лазание, поднимание ног, вис углом. Упражнения в растягивании: шпагаты (продольный и поперечный);

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Техника упражнений со скакалкой, имитационные упражнения, упражнения на боксерских снарядах, упражнения на боксерских лапах с тренером.

Практика.

Задания для стартового уровня: Упражнения со скакалкой двух ног, на одной ноге. Простые и сложные имитационные упражнения: удары, защиты, комбинации. Упражнения на боксёрских мешках,

Задания для базового уровня: Используются разные варианты подскоков (на двух ногах, на одной ноге, попеременно с небольшим захлестом голени, попеременно с прямыми ногами) и вращения скакалки (один оборот – один подскок. Элементы борьбы в парах.

Задания для продвинутого уровня:

Прыжки на скакалке «восьмёрка», «прыжок в петлю», два оборота – один подскок), серии – на месте и свободно передвигаясь по залу, боксёрских грушах, настенных боксёрских подушках. Упражнения на боксёрских лапах с тренером.

Совершенствование быстроты и точности ударов, которые наносятся боксёром по специальным перчаткам (лапам), которые «держит» тренер.

Элементы борьбы в парах. (Приложение 2).

4. Техника бокса

Теория. Элементы боксерской техники: боевая стойка, факторы, обуславливающие боевую стойку. Виды передвижений, техника выполнения передвижений и её зависимость от различных факторов. Боевые дистанции, их определение и характеристики.

Практика.

Задания для стартового уровня: Атакующие удары. Положение кулака при выполнении ударов.

Задания для базового уровня: Атакующие и контратакующие удары.

Задания для продвинутого уровня: комбинации ударов, ответные серии ударов.

5. Тактика ведения боя.

Теория. Ведение боя на ближней, средней и дальней дистанциях. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище. Комбинированные защиты. Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит.

Практика.

Задания для стартового уровня: Определение дистанции боя. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках.

Задания для базового уровня: Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище.

Задания для продвинутого уровня: Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках.

6. Психологическая подготовка

Теория. Психологическая готовность к соревнованиям и выступлениям. Поведение участников соревнований на ринге. Обсуждение подготовки к предстоящему бою. Самоконтроль в различных боевых ситуациях.

Практика. Дыхательная гимнастика: спокойная ходьба по периметру зала – остановка - глубокий вдох, руки вперед-вверх – длинный выдох одновременно с наклоном, руки через стороны вниз, расслабить мышцы. Гипервентиляция легких. Упражнения в расслаблении мышц и дыхательные упражнения в различных исходных положениях.

7. Контроль. (2 ч.)

Проводятся тесты, определяющие уровень физической подготовки учащихся. Теоретические знания - опрос, личностные качества - методом педагогического наблюдения. (Приложение 1)

Планируемые результаты

В результате освоения программы на **3-4 годах обучения** дети достигнут следующих результатов:

обучающиеся будут знать:

- историю развития физической культуры и спорта в России и за рубежом; причины и способы профилактики травм;
- правила соревнований по боксу.

будут уметь выполнять:

- упражнения с гантелями, со скакалкой, на брусках и гимнастической перекладине, шпагаты поперечный и продольный, кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, гимнастический и борцовский мост; выполнять упражнения на боксерских снарядах, на боксерских «лапах» с тренером;
- одиночные, двойные удары,
- контрудары и защиты от них; серии ударов;
- передвигаться боевой стойке на разных дистанциях боя.

приобретут:

- волевые качества, настойчивость,
- будут понимать необходимость соблюдения дисциплины и регулярных посещений занятий.

Учебный план 6-7 годы обучения

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Форма промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические основы бокса.	8	8		
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	56	8	48	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	86	8	78	
4.	Техника бокса.	86	12	74	
5.	Тактика ведения боя	82	7	75	
6.	Психологическая подготовка	4	2	2	
7.	Контроль	2	1	1	Соревнования
	Итого в год:	324	46	278	

Содержание 6-7 годы обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория. Выдающиеся боксеры России и зарубежных стран. Стили ведения боя, определение стиля. Стил и манера ведения боя выдающихся боксеров России, Европы и мира. Характеристика манеров боя, типы боксеров: нокаутер, темповик, техниче ски искусный боксер, атакующий, предпочитающий контратаки, боксер-левша. Пра ва и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Оценка боя судьями вне ринга. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Действия рефери, жесты и команды. Разбор проведенных боев. Регулярный обзор спортивных новостей. Здоровый образ жизни как основа здоровья человека. Профилактика вредных привычек. Профилактика травм в боксе, Медицинская аптечка, ее состав. Первая помощь первая помощь при вывихах, переломах, ушибах. Способы обработки ран и перевязки.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника упражнений и двигательных заданий, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности и развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др.

Практика.

Задания для стартового уровня: Бег, прыжки. Комплексы общеразвивающих упражнений (без предметов и с предметами). Беговые упражнения. Кросс 1 км. прыжки в длину с места. Гимнастические упражнения без предметов.

разминочный бег; челночный бег 10х5; бег 30м, 60м, 100м; бег 400м; наклоны в положении сидя; наклоны в положении стоя, положив одну ногу на перекладину гимнастической стенки; махи ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Задания для базового уровня: бег 100 м, бег 400 м; кросс 2 км; прыжки в длину с разбега. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине – подтягивание, поднимание ног. Упражнения на гимнастических снарядах: подъём переворотом, подъём силой, комбинации элементов; Акробатические упражнения: кувырки (вперёд, назад, в сторону); стойки на лопатках и на голове; борцовский и гимнастический мост.

Задания для продвинутого уровня:

Бег, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений (без предметов и с предметами: гантелями, гимнастическими палками, скакалками. Кроссовый бег 3км. Прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки в глубину с последующим отталкиванием двумя и прыжком в длину или в высоту. на брусьях – сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание и разведение ног в упоре, упор углом, размахивание, комбинации элементов. Упражнения в растягивании: шпагаты (продольный и поперечный).

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Техника упражнений со скакалкой. Правила выполнения имитационных упражнений, упражнений на боксёрских снарядах. Техника Упражнения на боксёрских лапах с тренером. Упражнения в условных и вольных боях с партнёром.

Практика.

Задания для стартового уровня: Выполнение разных вариантов подскоков (на двух ногах, на одной ноге, попеременно с небольшим захлестом голени, попеременно с прямыми ногами) и вращения скакалки (один оборот – один подскок, «восьмёрка», «прыжок в петлю», два оборота – один подскок). Упражнения с теннисным мячом (на месте и в движении). Сохраняя боевую стойку весь период выполнения упражнения, боксёр «играет» теннисным мячом, ударяя его о пол. «Удары» по мячу должны чередоваться с боксёрскими ударами по воздуху в пропорции 4-5:1. Мяч всё время должен оставаться в «игре». Специальные подвижные игры «Салки на ринге», «Сто ударов в минуту», «Загони в угол», «Отбери мяч», «Один против трёх».

Задания для базового уровня: Удары, защиты, комбинации, серии – на месте и свободно передвигаясь по залу. Работа на боксёрских мешках разного веса, боксёрских грушах, настенных боксёрских подушках. Совершенствование быстроты и точности ударов, которые наносятся боксёром по специальным перчаткам (лапам), которые «держит» тренер. Развитие специальных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, отчасти – силы) в условных (отработка отдельных приёмов) и вольных (с использованием всех, изученных к настоящему моменту, технико-тактических средств) боях в паре с партнёром. Упражнения с набивным мячом (в парах). Находясь в

положении боевой стойки (одном из вариантов её), мяч в обеих руках, боксёр приседает на сзади стоящую ногу и поворачивает туловище в сторону этой ноги, после чего выталкивает мяч, сохраняя структуру удара (прямого, бокового или снизу) и целясь в грудь партнёру. Далее боксёр сразу же приседает на ту же ногу и, отталкиваясь ею, наносит акцентированный удар того же вида по воздуху. Второй боксёр, поймав мяч, повторяет действия первого.

Задания для продвинутого уровня: Выполнение специфического варианта прыжков в глубину. После приземления в положение левосторонней (правосторонней) боевой стойки на средней дистанции боксёр сразу же отталкивается сзади стоящей ногой и выполняет скачок вперёд, нанося правый (левый) прямой или боковой удар в голову. При спрыгивании спиной вперёд выполняется отскок назад- в сторону с прямым ударом или ударом снизу.

Выталкивание металлической палки (грифа штанги) от груди. Из фронтального положения боксёр выталкивает снаряд от груди вперёд и сразу же возвращает его в исходное положение. Упражнение выполняется в двух вариантах: без пауз с более лёгким снарядом – для развития силовой выносливости, с паузами в исходном положении – для развития взрывной силы. Нанесение ударов, держа в руках гантели небольшого веса (0,2-1кг). Отрабатываются как отдельные комбинации и серии, так и «бой с тенью».

4. Техника бокса

Теория. Техника бокса как совокупность приема защиты и нападения. Техника как система движений боксера. Определение техники бокса партнера. Критерии эффективности техники, её стилевые особенности. Индивидуальные варианты техники бокса. Анализ техники бокса сильнейших и зарубежных мастеров ринга.

Практика.

Задания для стартового уровня: Короткие удары и защиты от них.

Задания для базового уровня: Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях.

Задания для продвинутого уровня: Совершенствование защитных действий и передвижений. Особенности техники боксеров-левшей. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера.

5. Тактика бокса

Теория. Тактика, тактическое мышление боксера и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперника, находить оптимальные варианты тактических решений. Тактические действия боксера: наступательные и оборонительные. Характеристика тактических задач на ринге. Тактические особенности ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях.

Практика.

Задания для стартового уровня: Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками,

уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловища. Тактические ситуации в бою.

Задания для базового уровня: Выполнение тактических действий боксера: маневрирование, финты, атаки, защиты и контратаки. Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами.

Задания для продвинутого уровня: Тактическая организация боя: предварительное планирование боя и его реализация. Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней), разных дистанциях. Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит.

6. Психологическая подготовка

Теория. Необходимые морально-волевые качества. Психологическая готовность к соревнованиям и выступлениям. Поведение участников соревнований на ринге в случае побед и поражений. Самоконтроль в различных боевых ситуациях. Техника гипервентиляции легких.

Практика. Упражнения дыхательной гимнастики. Гипервентиляция легких. Упражнения в расслаблении мышц и дыхательные упражнения в различных исходных положениях.

7. Контроль. (2 ч.)

Проводятся тесты, определяющие уровень физической подготовки учащихся. Теоретические знания - опрос, личностные качества - методом педагогического наблюдения. (Приложение 1).

Планируемые результаты

В результате освоения программы **5-7 годов обучения** учащиеся достигнут следующих результатов: обучающиеся будут знать:

- составляющие системы ЗОЖ;
- правила первой помощи при вывихах, переломах, способы обработки ран и перевязки;
- стили и манеры ведения боя;
- правила соревнований по боксу и правила судейства.

будут уметь выполнять:

- упражнения на боксерских снарядах (пунктбол, груша), специальные упражнения с грифом штаги, гантелями, теннисным мячом;
- комбинации элементов на брусках и гимнастической перекладине, шпагаты поперечный и продольный, кувырки (вперед, назад, в сторону) стойку на голове, борцовский мост; одиночные, двойные удары, передвижения, двойные защиты;
- выполнять различные сочетания ударов и защит на средней и ближней дистанциях,

- контратаковать;
 - вести бой на средней и ближней дистанции.
- приобретут силу воли настойчивость, целеустремленность;
- будут подавать пример ЗОЖ для других;
- сможет оказывать помощь тренеру в процессе обучения младших учащихся.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график 1-2 годы обучения (общий)

Год обучения	Дата Начала занятий	Дата Окончания занятий	Кол-во Учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09. 2025г.	31.05. 2026г.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	15.09. 2025г.	31.05. 2026г.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график 3-4 годы обучения (общий)

Год обучения	Дата Начала занятий	Дата Окончания занятий	Кол-во Учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09. 2025г.	31.05. 2026г.	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	15.09. 2025г.	31.05. 2026г.	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	15.09. 2025г.	31.05. 2026г.	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график 5-7 годы (общий)

Год обучения	Дата Начала занятий	Дата Окончания занятий	Кол-во Учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09. 2025г.	31.05. 2026г.	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа
2 год обучения	15.09. 2025г.	31.05. 2026г.	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа

Формы проведения занятий: беседы, тренировочные занятия, соревнования.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы является наличие спортивного зала, оборудованного рингом 6 х 8 м. Спортивное оборудование и инвентарь: уплотнительные маты 1м х 2м; брусья, - гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастические перекладины, брусья, боксерские груши, пунктбол, боксерский мешок; грифы для штанги, тренерские «лапы»; защитные шлемы, боксерские перчатки, гантели, скакалки, мячи (теннисные, футбольные, баскетбольные, резиновые для подвижных игр). - средства судейства: гонг, таймер, судейские записки. Медицинская аптечка.

Программа «Бокс» не требует затратной материальной базы и может быть реализована в условиях учреждения дополнительного образования.

Формы промежуточного контроля

В конце учебного года проводится промежуточный контроль в форме проведения соревнований.

Контрольно-измерительные материалы

Контрольно-измерительные материалы: тесты по ОФП и СФП, лист опроса, лист педагогического наблюдения. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Методическое обеспечение

Срок реализации: зависит от уровня физической подготовленности, способностей обучающегося к данному виду спорта, степени усвоения программного материала в соответствии с данными промежуточного контроля, наличием интереса и мотивации к продолжению обучения по программе. Обучающиеся успешно освоившие стартовый уровень могут перейти на базовый, при успешном его завершении переводятся на продвинутый.

При первичном зачислении ребенка в объединение «Бокс» осуществляется входящая диагностика, исходя из ее данных, учащегося определяют в группу соответствующего возраста и уровня физической подготовленности. По данным вводной диагностики для каждого ребенка определяется подходящий уровень сложности: стартовый, базовый или продвинутый. Выбор определенного уровня сложности не является неизменным. У обучающегося имеется возможность перейти как на более высокий уровень освоения программы, так и на более низкий.

Обучение в период 1 и 2 годов обучения: предусматривается ознакомление с основами бокса, предполагает использование и реализацию программного материала в общедоступных и универсальных формах, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; направлен на формирование основ данного вида спорта и приобретение знаний и умений техники и тактики приемов бокса.

Обучение в последующие 3-5 годы обучения. Предполагается использование и реализацию таких форм организации обучения, которые

способствуют освоению навыков техники и тактики бокса, умению анализировать и планировать деятельность. В период обучения на данном этапе предполагает участие в соревнованиях, дети пробуют себя в роли судьи, осуществляют помощь педагогу в проведении занятий с младшими детьми.

Обучение на этапе 6-7 годов обучения. Предполагается использование форм, которые обеспечивают обучение сложным технико-тактическим приемам бокса и освоение судейской практики. На данном периоде обучения предусматривается углубленное изучение содержания программы, приобретение предпрофессиональных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы имеет право на доступ к любому из представленных уровней, которое осуществляется после оценки изначальной подготовленности участника, в которой определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала. При переходе от одного уровня сложности на другой осуществляется тестирование, позволяющее оценить динамику процесса обучения. (Приложение 2)

Программа «Бокс» разноуровневая, поэтому количество лет обучения и уровень усвоения программы у каждого обучающегося является индивидуальным, определяется исходя из его способностей и данных тестирования. В конце каждого года обучения также проводится тестирование, по полученным результатам учащийся переводится на следующий уровень или остается на прежнем. Это дает возможность осуществлять для каждого ребенка индивидуальный дифференцированный подход в соответствии с его способностями и возможностями.

Обучение детей разного возраста и уровня усвоения программы может осуществляться совместно, при этом дети, обучающиеся на продвинутом уровне, могут осуществлять тьюторскую помощь детям стартового и базового уровней. Такая деятельность для обучающихся продвинутого уровня может рассматриваться как «зона ближайшего развития», они могут попробовать себя в роли помощника педагога. Подобная практика может способствовать самоопределению в будущей профессии.

Занятия проводятся группами по 12 человек. Занятия проводятся по расписанию через 1-2 дня, в соответствии с принципами регулярности и систематичности.

Группы формируются с учетом возраста, состояния физического здоровья, уровня физической подготовленности и пожелания родителей. Количество учебных групп устанавливается в зависимости от общего числа желающих заниматься боксом и наличия материальной базы.

Прием новичков проводится ежегодно в сентябре. Учебно-тренировочные занятия в объединении проводятся в форме занятий согласно расписанию, составленному с учетом занятости занимающихся по месту учебы. На протяжении всего года в процессе учебных занятий ведется подготовка к сдаче нормативов.

Все занимающиеся объединения «Бокс» обязаны проходить врачебный осмотр не реже одного раза в год, предоставлять педагогу результат осмотра с обязательной отметкой о прохождении ЭКГ. К соревнованиям дети допускаются после обязательного врачебного осмотра.

Во время организации и проведения занятий принимаются меры по предупреждению травм и соблюдению санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию, инвентарю и снаряжению занимающихся.

В теоретической части занятий ребята знакомятся с историей бокса, со значением данного вида спорта в современном обществе, обсуждают новости спорта. Изучают технику безопасности, правовые вопросы и другую полезную информацию, связанную с данным видом спорта.

Осваивая комплексы физических упражнений, дети становятся более выносливыми и, как следствие, менее подвержены заболеваниям. На занятиях учащиеся овладевают основными техниками и тактиками бокса, приобретают соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях, изучают основы судейства. Дополнительная общеобразовательная программа «Бокс» разработана с учетом социальных запросов родителей и индивидуальных способностей обучающихся.

Список источников для педагогов

1. Аминов Р.Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров 11-13 лет: Автореф. канд. дис. - Тюмень: ТюмГУ, 2001.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 5, с. 19-22.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 176 с.
4. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной программы для детей и молодежи. // Теория и практика физ. культуры, 1995, № 4.
5. Бокс. Учебник для ИФК под общей ред. И.П. Дегтярева. – М., ФиС, 1979.
6. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры (для занятий с начинающими). Изд 3-е, переработанное допол. – М., ФиС, 1965. – 200 с.
7. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М., ФиС, 1970.
8. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. – М., ФиС, 1971.
9. Лаптев А.Н. и др. Управление тренированностью боксера. – М., ФиС, 1973.
10. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., ФиС, 1978.
11. Миронова З.С. с соавт. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов. - М.: ФиС, 1982.- 95 с.
12. Столяров В.И. От гуманистической теории спорта - к теории гуманизации соперничества // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 5, с.13-15.

13. Хам Г.С. Педагогические условия повышения эффективности оздоровительных занятий студентов технических вузов, специализирующихся в боксе: Автореф. канд. дис. - Тюмень, ТюмГУ, 1999.
14. Шойлев Д. Спортивная травматология. - София: Медицина и физкультура, 198 - 192 с.
15. Особенности организации образовательного процесса в системе контактных ударных единоборств // Инновационные основы университетского педагогического образования / Материалы международной научно-практической конференции / Под ред. З.А.Абасова.- Ульяновск УлГТУ, 2003.с.162-171. 209 с. ISBN 5-89146-442-X
16. Особенности формирования устойчивой мотивации к спортивной деятельности в системе контактных ударных единоборств //Фундаментальные и прикладные исследования в системе образования: Материалы 2-й Международной научно-практической конференции./ Отв.ред.Н.Н.Болдырева.-Тамбов:Изд-во ТГУ им.Г.Р.Державина, 2004.с.56-63. 307с.
17. Программа по тайскому боксу: программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, федерации, спорт.клубы и др. юридические организации занимающиеся дополнительным образованием): г. Владимир: Изд: ФТБ РФ:2009.123с.
18. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).

Список источников для родителей

1. Ковалев Л. Н. «Спорт в семейном воспитание детей» – 1999г. – 328 с.
2. Нечаева А. Б. «Семья и спорт» – 1998г. – 376с.
3. Реймерс Н. Ф. «Спорт в современной семье» – Дрофа, 2004г. – 532 с.
4. Харламов И. Ф. «Педагогика» - Гардарики, 1999г. (стр.8-9,12-13, 29-31).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарно-учебный график (1-2 годы обучения)

Номер занятия Название разделов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ. Вредные и полезные привычки.</i>	+				+			+				
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Профилактика травм в боксе. Первая мед. помощь</i>			+	+						+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>	+								+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+			+			+			+		
<i>Имитационные упражнения</i>		+			+			+			+	
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+									+		
<i>Боевая стойка</i>					+			+				
<i>удары</i>			+									+
<i>Защиты и передвижения</i>				+			+			+		
Тактика бокса												
<i>Атаки</i>									+			
<i>Ведение боя на дальней дистанции</i>												
Контроль		+	+									

Номер занятия Название разделов	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ. Гигиена юного спортсмена.</i>	+				+			+				
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Профилактика травм в боксе. Первая мед. помощь</i>				+								
<i>Профилактика правонарушений среди</i>									+			

<i>спортсменов.</i>												
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+		+	+			+		+	+		
<i>Имитационные упражнения</i>		+	+		+		+	+			+	+
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+		+	+			+	
<i>удары</i>			+			+		+	+	+		+
<i>Защиты и передвижения</i>				+			+			+	+	
Тактика бокса												
<i>Атаки и контратаки</i>			+			+			+			+
<i>Техника и тактика на короткой дистанции</i>			+				+					+

Номер занятия Название разделов дата	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Правила техники безопасности	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ. Рациональное питание. Режим дня.</i>	+				+			+				
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>			+									+
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>				+						+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>									+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+	+	+	+	+					+
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>								+	+	+	+	
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>							+	+	+	+	+	+
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+			+	+		+	+		+	+	+
<i>Имитационные упражнения</i>			+		+			+			+	
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>			+		+			+			+	
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>			+		+			+			+	

<i>удары</i>				+			+			+			+
<i>Защиты и передвижения</i>					+			+			+		
Тактика бокса													
<i>Разведка боя</i>	+				+			+			+		
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>							+	+	+	+	+	+	+

Номер занятия Название разделов дата	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ. Закаливание.</i>	+				+			+				
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>			+	+						+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>	+								+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>подвижные игры</i>		+				+				+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+			+			+			+		
<i>Имитационные упражнения</i>		+			+			+			+	
<i>Упр. с мячами (теннисным)</i>		+			+			+			+	
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+		+	+	+	+	+	+
<i>Защиты и передвижения</i>				+			+			+		
Тактика бокса												
<i>Атаки</i>			+			+	+	+	+	+	+	+
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>				+	+	+	+	+	+			+

Номер занятия Название разделов дата	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ. Профилактика вредных привычек.</i>	+				+			+				
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>			+							+		

<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>	+								+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>		+				+				+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+			+			+			+		
<i>Имитационные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+		+			+	
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>			+			+	+	+	+	+	+	+
<i>Упр.в условных ,вольных боях с партнером</i>		+					+			+		
<i>Упр. с мячами (теннисным)</i>		+			+			+			+	
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+			+			+	
<i>удары, контрудары, серии и комбинации ударов</i>			+			+			+			+
<i>Защиты и передвижения</i>				+			+			+		
Тактика бокса												
<i>Разведка боя</i>	+				+					+		
<i>Маневрирование</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Атаки и контратаки</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Финты</i>						+					+	+
<i>Планирование и реализация боя</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Номер занятия Название разделов	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ</i>	+				+			+				
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>			+	+						+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>	+								+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>Акробатические упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	

<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>		+				+				+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+	+	+	+	+	+				+		
<i>Имитационные упражнения</i>		+			+		+	+	+	+	+	+
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>	+	+	+	+	+	+			+			+
<i>Упр.в условных ,вольных боях с партнером</i>		+					+	+	+	+	+	+
<i>Выполнение спец. варианта прыжков в глубину</i>												
<i>Выталкивание грифа штанги</i>	+			+			+			+		
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>		+	+	+	+	+	+	+			+	
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+	+	+	+	+	
<i>Боевая стойка</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>удары, контрудар</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Защиты и передвижения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика бокса												
<i>Разведка боя</i>	+			+			+			+		
<i>Атаки и контратаки</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Диагностика											+	+

Календарно-учебный график (3-5 годы обучения)

Номер занятия Название разделов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ. Профилактика вредных привычек.</i>	+				+			+				
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>			+	+						+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>	+								+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>Акробатические упражнения</i>					+						+	
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>		+				+				+		+
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+			+			+			+		
<i>Имитационные упражнения</i>		+			+			+			+	

<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>			+			+			+			+
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>		+			+			+			+	
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+			+			+	
<i>удары, контрудары</i>			+			+			+			+
<i>Защиты и передвижения</i>				+			+			+		
Тактика бокса												
<i>Разведка боя</i>										+		
<i>Маневрирование</i>											+	
<i>Атаки и контратаки</i>									+			
<i>Планирование и реализация боя</i>												+
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>												+
Контроль	+	+										

Номер занятия Название разделов	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ. Профилактика вредных привычек.</i>	+				+			+				
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>				+								
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>									+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>Акробатические упражнения</i>					+				+			
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>		+				+				+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+		+	+			+		+	+		
<i>Имитационные упражнения</i>		+	+		+		+	+			+	+
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>			+			+			+			+
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>		+			+			+			+	
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+		+	+			+	
<i>удары, контрудары</i>			+			+		+	+	+		+
<i>Защиты и передвижения</i>				+			+			+	+	
Тактика бокса												

<i>Разведка боя</i>	+			+			+			+		
<i>Маневрирование</i>		+			+			+			+	
<i>Атаки и контратаки</i>			+			+			+			+
<i>Планирование и реализация боя</i>					+			+			+	+
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>			+				+					+

Номер занятия Название разделов	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ. Рациональное питание. Режим дня.</i>	+				+			+				
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>				+						+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>									+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+					+
<i>Акробатические упражнения</i>	+	+	+	+	+	+						
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>							+	+	+	+	+	+
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+		+	+		+	+		+	+		+
<i>Имитационные упражнения</i>		+			+			+			+	
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>		+			+			+			+	
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+			+			+	
<i>удары, контрудары, серии и комбинации ударов</i>			+			+			+			+
<i>Защиты и передвижения</i>				+			+			+		
Тактика бокса												
<i>Разведка боя</i>	+			+			+			+		
<i>Маневрирование</i>						+	+	+	+	+	+	+
<i>Атаки и контратаки</i>	+	+	+	+	+							
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>						+	+	+	+	+	+	+

Номер занятия Название разделов	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ. Закаливание.</i>	+				+			+				

<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>			+	+						+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>	+								+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>Акробатические упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>		+				+				+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+			+			+			+		
<i>Имитационные упражнения</i>		+			+			+			+	
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>			+			+			+			+
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+		+	+	+	+	+	+
<i>удары, контрудары, серии и комбинации ударов</i>	+	+	+	+	+	+			+			+
<i>Защиты и передвижения</i>				+			+			+		
Тактика бокса												
<i>Планирование и реализация боя</i>												+
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>				+	+	+	+	+	+			+

Номер занятия Название разделов	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ. Профилактика вредных привычек.</i>	+				+			+				
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>			+							+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>	+								+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>Акробатические упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>		+				+				+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Имитационные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+		+			+	
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>			+			+	+	+	+	+	+	+
<i>Упр.в условных ,вольных боях с партнером</i>		+					+			+		
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>		+			+			+			+	
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+			+			+	
<i>удары, контрудары</i>			+			+			+			+
<i>Защиты и передвижения</i>				+			+			+		
Тактика бокса												
<i>Планирование и реализация боя</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контроль												

Номер занятия Название разделов	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>			+	+						+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>	+								+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>Акробатические упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>		+				+				+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+	+	+	+	+	+				+		
<i>Имитационные упражнения</i>		+			+		+	+	+	+	+	+
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>	+	+	+	+	+	+			+			+
<i>Упр.в условных ,вольных боях с партнером</i>		+					+	+	+	+	+	+
<i>Выполнение спец. варианта прыжков в глубину</i>												
<i>Выталкивание грифа штанги</i>	+			+			+			+		
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>		+	+	+	+	+	+	+			+	
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+	+	+	+	+	
<i>Боевая стойка</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>удары, контрудары, серии и комбинации ударов</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Защиты и передвижения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика бокса												
<i>Маневрирование</i>		+			+			+			+	

<i>Атаки и контратаки</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Финты</i>	+	+	+	+	+	+	+			+		
<i>Планирование и реализация боя</i>	+	+	+	+	+	+						
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контроль												

Номер занятия Название разделов	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>			+	+						+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>	+								+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Акробатические упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>		+				+				+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Имитационные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>			+			+			+			+
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>		+			+			+			+	
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+			+			+	
<i>удары, контрудары, серии и комбинации ударов</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Защиты и передвижения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика бокса												
<i>Разведка боя</i>	+	+	+	+	+	+	+			+		
<i>Маневрирование</i>		+			+			+			+	
<i>Атаки и контратаки</i>			+			+	+	+	+	+	+	+
<i>Финты</i>	+	+	+	+	+	+	+			+		
Контроль	+	+										

Номер занятия Название разделов	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ. Рациональное питание.</i>	+				+			+				
Общая физическая подготовка (ОФП)												

<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Акробатические упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Имитационные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>			+			+			+			+
<i>Упр.в условных ,вольных боях с партнером</i>	+	+	+	+	+	+	+			+		
<i>Выполнение спец. варианта прыжков в глубину</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+			+			+	
<i>удары, контрудары, серии и комбинации ударов</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Защиты и передвижения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика бокса												
<i>Разведка боя</i>	+			+			+			+		
<i>Маневрирование</i>		+			+			+			+	
<i>Атаки и контратаки</i>			+			+			+			+
<i>Финты</i>				+			+			+		
Контроль												

Номер занятия Название разделов	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Основы теоретических знаний												
<i>Закаливание.</i>												
<i>обзор спорт. новостей</i>		+		+			+			+		
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>			+	+						+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>											+	+
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+			
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>Акробатические упражнения</i>	+		+		+		+		+			
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>		+				+				+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
<i>Имитационные упражнения</i>								+	+	+		
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>	+	+	+	+	+	+	+		+			
<i>Упр.в условных ,вольных боях с партнером</i>	+	+	+	+	+	+	+			+		
<i>Выполнение спец. варианта прыжков в глубину</i>						+	+	+	+	+		
<i>Выталкивание грифа штанги</i>	+			+			+			+		
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>		+	+	+	+	+	+	+	+			

<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+			+				
<i>удары, контрудары, серии и комбинации ударов</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
<i>Защиты и передвижения</i>	+			+			+			+		
Тактика бокса												
<i>Разведка боя</i>		+		+		+		+		+		
<i>Маневрирование</i>	+				+		+		+			
<i>Атаки и контратаки</i>			+			+			+			
<i>Финты</i>				+						+		
<i>Планирование и реализация боя</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Контроль											+	+

Календарно-учебный график 6-7 годы обучения

Номер занятия Название разделов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ. Профилактика вредных привычек.</i>	+				+			+				
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>			+	+						+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>	+								+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>Акробатические упражнения</i>					+						+	
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>		+				+				+		+
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+			+			+			+		
<i>Имитационные упражнения</i>		+			+			+			+	
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>			+			+			+			+
<i>Упр.в условных ,вольных боях с партнером</i>										+		
<i>Выполнение спец. варианта прыжков в глубину</i>												+
<i>Выталкивание грифа штанги</i>	+			+			+			+		
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>		+			+			+			+	
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+			+			+	
<i>удары, контрудары, серии и комбинации ударов</i>			+			+			+			+

<i>Защиты и передвижения</i>				+			+			+		
Тактика бокса												
<i>Разведка боя</i>										+		
<i>Маневрирование</i>											+	
<i>Атаки и контратаки</i>									+			
<i>Финты</i>												
<i>Планирование и реализация боя</i>												+
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>												+
Контроль	+	+										

Номер занятия Название разделов	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ. Профилактика вредных привычек.</i>	+				+			+				
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>				+								
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>									+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>Акробатические упражнения</i>					+				+			
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>		+				+				+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+		+	+			+		+	+		
<i>Имитационные упражнения</i>		+	+		+		+	+			+	+
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>			+			+			+			+
<i>Упр.в условных ,вольных боях с партнером</i>		+					+			+		
<i>Выполнение спец. варианта прыжков в глубину</i>						+					+	
<i>Выталкивание грифа штанги</i>	+			+			+			+		
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>		+			+			+			+	
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+		+	+			+	
<i>удары, контрудары, серии и комбинации ударов</i>			+			+		+	+	+		+
<i>Защиты и передвижения</i>				+			+			+	+	
Тактика бокса												
<i>Разведка боя</i>	+			+			+			+		
<i>Маневрирование</i>		+			+			+			+	
<i>Атаки и контратаки</i>			+			+			+			+
<i>Финты</i>				+			+			+		
<i>Планирование и реализация боя</i>					+			+			+	+

<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>			+				+					+
Контроль												

Номер занятия Название разделов	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ. Рациональное питание. Режим дня.</i>	+				+			+				
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>				+						+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>									+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+					+
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>								+	+	+	+	
<i>Акробатические упражнения</i>	+	+	+	+	+	+						
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>							+	+	+	+	+	+
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+		+	+		+	+		+	+		+
<i>Имитационные упражнения</i>		+			+			+			+	
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Упр.в условных ,вольных боях с партнером</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Выполнение спец. варианта прыжков в глубину</i>												
<i>Выталкивание грифа штанги</i>	+			+			+			+		
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>		+			+			+			+	
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+			+			+	
<i>удары, контрудары, серии и комбинации ударов</i>			+			+			+			+
<i>Защиты и передвижения</i>				+			+			+		
Тактика бокса												
<i>Разведка боя</i>	+			+			+			+		
<i>Маневрирование</i>						+	+	+	+	+	+	+
<i>Атаки и контратаки</i>	+	+	+	+	+							
<i>Финты</i>						+	+	+	+	+	+	+
<i>Планирование и реализация боя</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>						+	+	+	+	+	+	+
Контроль												

Номер занятия Название разделов	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ. Закаливание.</i>	+				+			+				
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>			+	+						+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>	+								+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>Акробатические упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>		+				+				+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+			+			+			+		
<i>Имитационные упражнения</i>		+			+			+			+	
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>			+			+			+			+
<i>Упр.в условных ,вольных боях с партнером</i>		+					+			+		
<i>Выполнение спец. варианта прыжков в глубину</i>			+	+	+	+	+	+				
<i>Выталкивание грифа штанги</i>	+			+			+			+		
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>		+			+			+			+	
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+		+	+	+	+	+	+
<i>удары, контрудары, серии и комбинации ударов</i>	+	+	+	+	+	+			+			+
<i>Защиты и передвижения</i>				+			+			+		
Тактика бокса												
<i>Разведка боя</i>	+			+			+			+		
<i>Маневрирование</i>	+	+	+	+	+	+		+			+	
<i>Атаки и контратаки</i>			+			+	+	+	+	+	+	+
<i>Финты</i>				+			+			+		
<i>Планирование и реализация боя</i>												+
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>				+	+	+	+	+	+			+
Контроль	+	+										

Номер занятия Название разделов	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												

Основные понятия ЗОЖ. Профилактика вредных привычек.	+				+			+				
История бокса, обзор спорт. новостей		+										+
Травмы в боксе. Первая мед. помощь			+						+			
Профилактика правонарушений среди спортсменов.	+							+				
Общая физическая подготовка (ОФП)												
Беговые и прыжковые упражнения	+		+		+		+		+		+	
Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)		+		+		+		+		+		
Акробатические упражнения	+		+		+		+		+		+	
Эстафеты, спортивные и подвижные игры		+				+				+		
Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
Упражнения с предметами	+			+			+			+		
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+		+			+	
Упр.на боксёрских снарядах, лапах			+			+	+	+	+	+	+	+
Упр.в условных ,вольных боях с партнером		+					+			+		
Выполнение спец. варианта прыжков в глубину	+											
Выталкивание грифа штанги	+			+			+			+		
Упр. с мячами (теннисным, набивным)		+			+			+			+	
Специальные подвижные игры			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+			+		
Боевая стойка		+			+			+			+	
удары, контрудары, серии и комбинации ударов			+			+			+			+
Защиты и передвижения				+			+			+		
Тактика бокса												
Разведка боя	+				+					+		
Маневрирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Атаки и контратаки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Финты						+					+	+
Планирование и реализация боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техника и тактика на различных дистанциях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Номер занятия Название разделов дата	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
Основные понятия ЗОЖ	+				+			+				
История бокса, обзор спорт. новостей		+										+
Травмы в боксе. Первая мед. помощь			+	+						+		
Профилактика правонарушений среди спортсменов.	+								+			
Общая физическая												

подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>Акробатические упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>		+				+				+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+	+	+	+	+	+				+		
<i>Имитационные упражнения</i>		+			+		+	+	+	+	+	+
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>	+	+	+	+	+	+			+			+
<i>Упр.в условных ,вольных боях с партнером</i>		+					+	+	+	+	+	+
<i>Выполнение спец. варианта прыжков в глубину</i>												
<i>Выталкивание грифа штанги</i>	+			+			+			+		
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>		+	+	+	+	+	+	+			+	
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+	+	+	+	+	
<i>Боевая стойка</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>удары, контрудары, серии и комбинации ударов</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Защиты и передвижения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика бокса												
<i>Разведка боя</i>	+			+			+			+		
<i>Маневрирование</i>		+			+			+			+	
<i>Атаки и контратаки</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Финты</i>	+	+	+	+	+	+	+			+		
<i>Планирование и реализация боя</i>	+	+	+	+	+	+						
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Номер занятия Название разделов дата	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ</i>	+				+			+				
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>			+	+						+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>	+								+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Акробатические упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>		+				+				+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

<i>упражнения</i>												
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Имитационные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>			+			+			+			+
<i>Упр.в условных ,вольных боях с партнером</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Выполнение спец. варианта прыжков в глубину</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Выталкивание грифа штанги</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>		+			+			+			+	
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+			+			+	
<i>удары, контрудары, серии и комбинации ударов</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Защиты и передвижения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика бокса												
<i>Разведка боя</i>	+	+	+	+	+	+	+			+		
<i>Маневрирование</i>		+			+			+			+	
<i>Атаки и контратаки</i>			+			+	+	+	+	+	+	+
<i>Финты</i>	+	+	+	+	+	+	+			+		
<i>Планирование и реализация боя</i>						+	+	+	+	+	+	+
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контроль	+	+										

Номер занятия Название разделов	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний												
<i>Основные понятия ЗОЖ. Рациональное питание.</i>	+				+			+				
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+										+
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>			+	+						+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>	+								+			
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>Акробатические упражнения</i>	+		+		+		+		+		+	
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>		+				+				+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Имитационные упражнения</i>	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>						+			+			+

<i>Упр.в условных ,вольных боях с партнером</i>	+	+	+			+	+			+		
<i>Выполнение спец. варианта прыжков в глубину</i>	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+
<i>Выталкивание грифа штанги</i>	+		+				+		+		+	
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>		+			+			+			+	
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			+
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+			+			+	
<i>удары, контрудары, серии и комбинации ударов</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Защиты и передвижения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика бокса												
<i>Разведка боя</i>	+			+			+			+		
<i>Маневрирование</i>		+			+			+			+	
<i>Атаки и контратаки</i>			+			+			+			+
<i>Финты</i>				+			+			+		
<i>Планирование и реализация боя</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Номер занятия Название разделов	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Основы теоретических знаний												
<i>История бокса, обзор спорт. новостей</i>		+		+			+			+		
<i>Травмы в боксе. Первая мед. помощь</i>			+	+						+		
<i>Профилактика правонарушений среди спортсменов.</i>											+	+
Общая физическая подготовка (ОФП)												
<i>Беговые и прыжковые упражнения</i>	+		+		+		+		+			
<i>Гимнастические упражнения (с предметами, на гимнастических снарядах, в растягивании)</i>		+		+		+		+		+		
<i>Акробатические упражнения</i>	+		+		+		+		+			
<i>Эстафеты, спортивные и подвижные игры</i>		+				+				+		
<i>Упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальная физическая подготовка (СФП)												
<i>Упражнения с предметами</i>	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
<i>Имитационные упражнения</i>								+	+	+		
<i>Упр.на боксёрских снарядах, лапах</i>	+	+	+	+	+	+	+		+			
<i>Упр.в условных ,вольных боях с партнером</i>	+	+	+	+	+	+	+			+		
<i>Выполнение спец. варианта прыжков в глубину</i>						+	+	+	+	+		
<i>Выталкивание грифа штанги</i>	+			+			+			+		
<i>Упр. с мячами (теннисным, набивным)</i>		+	+	+	+	+	+	+	+			
<i>Специальные подвижные игры</i>			+			+			+			
Техника бокса	+			+			+			+		
<i>Боевая стойка</i>		+			+			+				
<i>удары, контрудары, серии и комбинации ударов</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
<i>Защиты и передвижения</i>	+			+			+			+		

Тактика бокса												
<i>Разведка боя</i>		+		+		+		+		+		
<i>Маневрирование</i>	+				+		+		+			
<i>Атаки и контратаки</i>			+			+			+			
<i>Финты</i>				+						+		
<i>Планирование и реализация боя</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<i>Техника и тактика на различных дистанциях</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Контроль											+	+

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тесты физической подготовки по ОФП*

Виды тестов	Степень усвоения программы**	Уровни программы					
		Стартовый		Базовый		Продвинутый	
		1 год	2 год	1-2 год год	3 год	1 год	2 год
Бег 30 м (сек)	в	5,0	5,0	4,8	4,7	4,4	4,3
	с	5,4	5,3	5,1	5,0	4,6	4,5
	н	5,8	5,7	5,5	5,4	4,9	4,8
Бег 1000 м (мин)	в	5,00	4,50	4,20	4,00	3,45	3,25
	с	5,30	5,20	4,50	4,30	4,00	3,50
	н	6,10	5,50	5,20	5,10	4,40	4,30
Прыжок в длину с места (см)	в	170	180	195	215	245	260
	с	155	170	185	200	230	245
	н	145	155	165	170	210	220
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	в	7	8	11	12	14	15
	с	5	6	8	9	11	12
	н	2	3	4	5	9	10

Контрольно-переводные нормативы по СФП***

Виды тестов	Степень усвоения программы	Уровни программы			
		базовый		продвинутый	
		1 – 2 год	3 год	1 год	2 год
1. Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек (раз)	в	30	45	50	50
	с	25	35	40	40
	н	20	25	30	30
2. Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 минуты (раз)	в	130	210	230	230
	с	110	190	210	210
	н	90	170	190	190
3.Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	в	80	90	110	120
	с	70	80	95	100
	н	60	65	75	80

* данные ОФП оцениваются на всех трех уровнях программы.

** условные обозначения степени усвоения программы: «В»-высокая степень, «С»-средняя степень, «Н» - низкая степень.

***СФП оценивается на базовом и продвинутом уровнях.

Лист опроса

1. Год основания бокса в России?
2. Назови лучших боксеров России?
3. Назови основные составляющие здорового образа жизни.
4. Как можно предупредить спортивные травмы?
5. Назови последовательность действий при ушибах, ссадинах.
6. Правила поведения при входе в тренировочный зал и во время проведения тренировки.
7. Какие бывают дистанции во время боя?
8. Какая должна быть личная форма для занятий боксом?
9. Назови способы перемещения боксера по рингу.
10. Назови основные приемы техники и тактики бокса.

Лист педагогического наблюдения

Фамилия Имя	Дата	Проявление волевых качеств	Соблюдение дисциплины	Проявление коммуникативных качеств

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075073

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен с 02.04.2025 по 02.04.2026