МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ КИЛЕМАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ ДО «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»
от «____»_____202__г
Протокол №_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»_____А.О.Дмитриев
«____»_____20____г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА"
Дата: 2026.10.15 08:53:36 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БОКС»

ID программы:
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневый
Категория и возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок освоения программы: 4 года
Объем часов: 1260
Разработчики программы:
Инструктор-методист
МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»
Овчинникова Н.М.
Тренер-преподаватель
МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»
Дмитриев А.О.

пгт. Килемары
2026г

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.
1.1 Общая характеристика программы. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026г. N 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта» (далее - Учреждение);
- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ ДО «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта».

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

Программа «Бокс» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

По нормативным документам занятия боксом в группах начальной подготовки можно начинать с 10 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми, начиная с 8-летнего возраста. Это обстоятельство побудило к разработке программы по спортивно-оздоровительной подготовки 8-летних юных боксеров. Необходимость такой программы для МБОУ «Килемарский ЦРФС» обусловлена большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься боксом.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последние десятилетия значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни,

пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам, поэтому, вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности, в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в ЦРФС, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи:

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
обучение технике бокса;
повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1)недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2)возрастные особенности физического развития;
3)недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения;
2) общеразвивающие упражнения;
3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7) гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8) введение в школу техники бокса;
9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой: повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой

подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

1.2 Цели и задачи программы

Основная цель программы: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи:

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;
постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
обучение технике бокса;
повышение уровня физической подготовки;
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1)недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2)возрастные особенности физического развития;
3)недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения;
2) общеразвивающие упражнения;
3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7) гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8) введение в школу техники бокса;
9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой: повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;

- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

Оздоровительные:

- гармоничное физическое развитие школьников;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений;
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Отличительной особенностью данной программы является:

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки ,бинты и капу);
- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- высокая эмоциональность участников соревнований, зрелищность для болельщиков.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 8 лет. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

1.3. **Объем программы.**

Срок реализации данной программы 4 года:

1 год — 252 часа Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

2 год — 336 часов Занятия проходят 4 раза в неделю по 2 часа

3 год — 336 часов Занятия проходят 4 раза в неделю по 2 часа.

4 год — 336 часов Занятия проходят 4 раза в неделю по 2 часа.

Данная программа рассчитана на 4 года обучения с 8-летнего возраста. Объем программы — 1260 часов.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Направленность — физкультурно-спортивная. Форма обучения — очная.

1.4 Содержание программы
Режим учебно-тренировочной работы

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Оптимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
Базовый	1-ый год обучения	8— 9 лет	14-15	6	Выполнение нормативов ОФП
Базовый	2-ой год обучения	9— 10 лет	14-15	8	Выполнение нормативов ОФП
Базовый	3-ый год обучения	10 — 11 лет	14	8	Выполнение нормативов ОФП
Базовый	4-ый год обучения	11-12 лет	14	8	Выполнение нормативов ОФП

1.5 Ожидаемые результаты обучения:

К концу **первого** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам

К концу **второго** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть технико-тактическими знаниями;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- участвовать в соревнованиях.

К концу **третьего** года обучения, занимающиеся должны:

- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;
- показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- показывать высокие результаты в соревнованиях.

К концу **четвертого** года обучения, занимающиеся должны:

- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;
- показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
  показывать высокие результаты в соревнованиях.

Раздел 2. Комплекс организационно — педагогических условий

2. **1 Учебный план** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Бокс 1-го года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	В том числе		
			Теретические занятия	Практические занятия	
1	Общая физическая подготовка	72		72	тестирование
2	Специальная физическая подготовка	80	16	64	тестирование
3	Тактико-техническая подготовка	89	20	69	тестирование
4	Теоретическая подготовка	7	7		Опрос, беседа, тестирование
5	Контрольно-переводные испытания	4		4	Сдача контрольных нормативов
6	Медицинское обследование	Вне сетки занятий			
	Общее количество часов	252	43	209	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Бокс 2-го года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	В том числе		
			Теретические занятия	Практические занятия	
1	Общая физическая подготовка	71	-	71	тестирование
2	Специальная физическая подготовка	125	10	115	тестирование
3	Тактико-техническая	125	12	113	тестирование

	подготовка				
4	Теоретическая подготовка	11	11	-	Опрос, беседа, тестирование
5	Контрольно-переводные испытания	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
6	Медицинское обследование	Вне сетки занятий			
	Общее количество часов	336	33	303	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Бокс 3-го года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	В том числе		
			Теретические занятия	Практические занятия	
1	Общая физическая подготовка	71	-	71	тестирование
2	Специальная физическая подготовка	120	13	107	тестирование
3	Тактико-техническая подготовка	130	12	118	тестирование
4	Теоретическая подготовка	11	11	-	Опрос, беседа, тестирование
5	Контрольно-переводные испытания	4		4	Сдача контрольных нормативов
6	Медицинское обследование	Вне сетки занятий			
	Общее количество часов	336	36	300	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Бокс 4-го года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	В том числе		
			Теретические занятия	Практические занятия	
1	Общая физическая	65	-	65	тестирование

	подготовка				
2	Специальная физическая подготовка	120	10	110	тестирование
3	Тактико-техническая подготовка	135	12	123	тестирование
4	Теоретическая подготовка	12	12	-	Опрос, беседа, тестирование
5	Контрольно-переводные испытания	4		4	Сдача контрольных нормативов
6	Медицинское обследование	Вне сетки занятий			
	Общее количество часов	336	34	302	

2.2 Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Бокс» на учебный год

Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало занятий: сентябрь

Окончание занятий: июнь

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул.

2.3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план первого года обучения.

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Теоретическая подготовка	7	7	-
2	Общая физическая подготовка	72	-	72

3	Специальная физическая подготовка	80	16	64
4	Технико-тактическое мастерство	89	20	69
5	Контрольно-переводные испытания	4		4
Итого часов:		**252**	**43**	**209**

Содержание программы первого года обучения.

1. **Теоретическая подготовка**. История древнего бокса. Бокс как спортивное единоборство. Кулачный бой как спортивное единоборство в различных формах, в разные времена развития общества. Развитие кулачных боёв среди народов мира. Включение кулачных боев в программу Олимпийских игр.

Требования ведения кулачного боя от бойцов. Развитие кулачных боев на Руси – один из элементов народной системы физического воспитания.

Первые правила кулачного боя в Англии. Бокс как вид спорта в современных Олимпийских играх.

Основоположники отечественного бокса. Первые русские боксеры, советская школа бокса. Первые соревнования в России, в СССР и за рубежом. Советские - российские боксеры на Олимпийских играх.

Техника безопасности. Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля, дневник самоконтроля.

Общая физическая подготовка. Беседа «Бокс как вид спорта». Характеристика бокса как вида спорта в системе физического воспитания. Влияние бокса на организованность занимающихся. Общая физическая подготовка боксера предусматривает всестороннее физическое развитие, направленное на выработку быстроты, ловкости, силы, выносливости и работоспособности организма в целом. Построение в шеренгу, объяснения задачи и содержания занятий. Строевые упражнения: колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал и т.д.

Спортивная ходьба с согнутыми в локтях руками, ходьба комбинированная: на носках, на внутренней и наружной стороне стопы, носками внутрь, в стороны, на пятках, с «перекатом» с пятки на носок.

Ускоренная ходьба, переходящая в бег. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед. Гимнастические упражнения при ходьбе, гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа.

На решение задач общей физической подготовки активно включает в себя подвижные игры: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч в воздухе», «Мяч над головой», эстафеты. Элементы футбола, баскетбола, регби. Беговые упражнения на короткие и длинные дистанции. Упражнения на различных тренажерах для развития силовых качеств.

1. **Специальная физическая подготовка**. Изучение основных

положений боксера из учебной (фронтальной) стойки.

- Понятие «учебная стойка», упражнения из учебной стойки.
- Изучение и совершенствование техники прямых ударов левой в голову из учебной, боевой и челночной стойки.
- Упражнения в двухшеренговом строю, боевые дистанции. Изучение защит.
- **Технико-тактическое мастерство**.
- Разделение боксеров на весовые категории и возрастные группы.
- Боксерский ринг, раунды боя.
- Изучение и совершенствование техники прямого удара левой в голову из учебной и боевой стойки. Изучение защиты уклоном вправо, влево и встречного контрудара прямой левой в голову.
- Беседа «Характеристика прямых ударов».
- Прямой удар левой в туловище. Применение прямого удара левой в туловище во встречной и ответной формах боя.
- Прямой удар правой в голову и защиты от него. Совершенствование изученных защит от атаки прямым левым в голову
- Изучение прямого удара левой в туловище и защиты от него. Совершенствование техники удара.
- Комбинация: с первым шагом прямой удар левой в голову, со вторым шагом прямой удар левой в туловище. То же с шагом влево, вправо.
- Изучение прямого удара правой в туловище и защиты от него. Совершенствование техники удара.
- Тактическое значение бокового удара в атакующей, встречной и ответной формах боя.
- Комбинация: с первым шагом прямой удар правой в голову, со вторым шагом прямой удар правой в туловище. То же с шагом влево, вправо.
- Комбинация: с первым шагом боковой удар левой в голову, со вторым шагом боковой удар левой в туловище. То же с шагом влево, вправо.
- Техника и тактика ближнего боя.

Методическое обеспечение программы 1-го года обучения

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итог
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	Лекции.	Плакаты, карточки	Беседа, опрос
2	История развития бокса	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, опрос
3	Размеры площадок, требования к инвентарю и правила бокса.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги Бокс.	Беседа, опрос, выполнение заданий.
4	Школа бокса.	Лекции, практические	видеоматериалы	Беседа, опрос

		занятия		
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	Лекции, практические занятия	Карточки Спортивный инвентарь (перчатки, бинты, капа, лапы, мешки).	Беседа, опрос
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	Лекции, просмотр соревнований.	Видеоматериалы	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.) Перчатки, бинты, капа, мешки, лапы, гантели, набивные мячи.	выполнение нормативов
9	Техническая подготовка	Лекции, практические занятия	Лапы, перчатки, бинты.	выполнение нормативов
10	Тактическая подготовка	Лекции.	Видео, просмотр соревнований	Опрос
11	Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.	Сдача нормативов	Оборудованная площадка. Инвентарь.	Анализ итогов и динамики результатов

Учебно-тематический план второго года обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Теоретическая подготовка	11	11	-
2	Общая физическая подготовка	71	-	71
3	Специальная физическая подготовка	125	10	115
4	Технико-тактическое мастерство	125	12	113

5	Контрольно-переводные испытания	4		4
	Итого	**336**	**33**	**303**

Содержание программы второго года обучения.

1. **Теоретическая подготовка**. История древнего бокса. Бокс как спортивное единоборство. Кулачный бой как спортивное единоборство в различных формах, в разные времена развития общества. Развитие кулачных боёв среди народов мира. Включение кулачных боев в программу Олимпийских игр.
Информация о результатах выступлений отечественных боксеров на международных соревнованиях.
Техника безопасности. Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.
Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля, дневник самоконтроля.
2. **Общая физическая подготовка**. Бег на короткие дистанции, дистанции, разделенные на разные части. Бег в среднем темпе, переходящий в скоростной рывковый бег. Бег на длинные дистанции в определенных участках переходящий скоростным рывком на очень короткие дистанции.
Скоростной футбол. Все элементы и упражнения выполняются в быстром темпе. Баскетбол. Применяется для развития координации, ловкости. Упражнения с мячом под корзиной, броски мяча с прыжками. Передача мяча с поворотами. Упражнения в тренажерном зале, с набивными мячами. Броски и ловля набивных мячей.

- **Специальная физическая подготовка**. Совершенствование техники учебной стойки. Повороты, перенос веса тела с одной ноги на другую. Совершенствование техники прямых ударов в голову, в туловище из учебной, боевой стойки. Объяснение и отработка уязвимых мест противника. Целесообразность нанесения ударов. Совершенствование техники боевых дистанций, передвижения по рингу в разных направлениях, выходы из углов и канатов ринга.
- **Технико-тактическое мастерство**.

Совершенствование техники и тактики прямых и боковых ударов. Учебные бои. Характеристика и изучение ударов снизу. Эффективность ударов снизу в ближнем бою. Тактическое значение ударов снизу в качестве встречного удара. Значение серийных ударов снизу при развитии атаки.

Методическое обеспечение программы 2-го года обучения

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	Лекции.	Плакаты, карточки	Беседа, опрос

2	История развития бокса	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, опрос
3	Размеры площадок, требования к инвентарю и правила бокса.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги Бокс.	Беседа, опрос, выполнение заданий.
4	Школа бокса.	Лекции, практические занятия	Видеоматериалы	Беседа, опрос
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	Лекции, практические занятия	Карточки Спортивный инвентарь (перчатки, бинты, капа, лапы, мешки).	Беседа, опрос
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	Лекции, просмотр соревнований.	Видеоматериалы	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.) Перчатки, бинты, капа, мешки, лапы, гантели, набивные мячи.	выполнение нормативов
9	Техническая подготовка	Лекции, практические занятия	Лапы, перчатки, бинты.	выполнение нормативов
10	Тактическая подготовка	Лекции.	Видео, просмотр соревнований	опрос
11	Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.	Сдача нормативов	Оборудованная площадка. Инвентарь.	Анализ итогов и динамики результатов

Учебно-тематический план третьего года обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Теоретическая подготовка	11	11	-

2	Общая физическая подготовка	71	-	71
3	Специальная физическая подготовка	120	13	107
4	Технико-тактическое мастерство	130	12	118
5	Контрольно-переводные испытания	4		4
	Итого	**336**	**36**	**300**

Содержание программы третьего года обучения.

1. **Теоретическая подготовка**. Существование бокса у народов Африки. Кулачные бои в Древнем Египте и в Древней Греции. Кулачные бои в программе Олимпиады Древней Греции до нашей эры. Сведения о первых правилах ведения кулачного боя в Древней Греции, о методах тренировки бойцов. Кулачные бои в Древнем Риме в средние века, кулачные бои на Западе. Призовой бокс в Англии в первой половине XVIII века. Новые правила «Лондонского призового ринга» в 1838 году.

Развитие отечественного бокса, основоположники отечественного бокса. Первые правила бокса и условия состязаний. Информация о выступлении отечественных боксеров.

Техника безопасности. Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля, дневник самоконтроля.

2. **Общая физическая подготовка**. Бег на короткие дистанции, дистанции разделенные на разные части. Бег в среднем темпе, переходящий в скоростной рывковый бег. Бег на длинные дистанции в определенных участках переходящий скоростным рывком на очень короткие дистанции.

Скоростной футбол. Все элементы и упражнения выполняются в быстром темпе. Баскетбол. Применяется для развития координации, ловкости. Упражнения с мячом под корзиной, броски мяча с прыжками. Передача мяча с поворотами. Упражнения в тренажерном зале, с набивными мячами. Броски и ловля набивных мячей.

3. **Специальная физическая подготовка**. Совершенствование техники учебной стойки. Повороты, перенос веса тела с одной ноги на другую. Совершенствование техники прямых ударов в голову, в туловище из учебной, боевой стойки. Объяснение и отработка уязвимых мест противника. Целесообразность нанесения ударов. Совершенствование техники боевых дистанций, передвижения по рингу в разных направлениях, выходы из углов и канатов ринга.

4. **Технико-тактическое мастерство**.

Совершенствование техники и тактики прямых и боковых ударов. Учебные бои. Характеристика и изучение ударов снизу. Эффективность ударов снизу в ближнем бою. Тактическое значение ударов снизу в качестве встречного удара. Значение серийных ударов снизу при развитии атаки.

Методическое обеспечение программы 3-го года обучения

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	лекции	плакаты, карточки	беседа, опрос
2	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	лекции	карточки, плакаты, книги, видео	беседа, опрос
3	Термины бокса, техническая оснащенность.	лекции	карточки, плакаты, книги, спортивный инвентарь.	беседа, опрос.
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	лекции, практические занятия	Видеоматериалы	беседа, опрос
5	Тактика в боксе.	лекции, практические занятия	карточки, спортивный инвентарь, работа в парах.	беседа, опрос
6	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	лекция	карточки, книги	беседа, опрос
7	Влияние занятий боксом на организм школьника.	лекция	видеоматериалы	беседа, опрос
8	Правила соревнований по боксу.	лекции, просмотр соревнований	видеоматериалы	беседа, опрос
9	Общая физическая подготовка.	практические занятия	спортивный инвентарь	выполнение нормативов
10	Специальная физическая подготовка.	практические занятия	спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.). Перчатки, лапы, бинты, мешок, лапы.	выполнение нормативов
11	Техническая	лекции,	Перчатки, бинты,	опрос, выполнение нормативов

	подготовка	практические занятия	лапы.	
12	Тактическая подготовка	лекции, практические занятия	видео, просмотр соревнований	опрос
13	Контрольные испытания и соревнования	сдача нормативов	оборудованная площадка, стадион, необходимый инвентарь	анализ итогов и динамики результатов

Учебно-тематический план четвертого года обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Теоретическая подготовка	12	12	-
2	Общая физическая подготовка	65	-	65
3	Специальная физическая подготовка	120	10	110
4	Технико-тактическое мастерство	135	12	123
5	Контрольно-переводные испытания	4		4
	Итого	**336**	**34**	**302**

Содержание программы четвертого года обучения.

1. **Теоретическая подготовка**. Повторение истории возникновения древнего и современного бокса. Информация о результатах выступления отечественных боксеров на различных соревнованиях.

Техника безопасности. Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля, дневник самоконтроля.

2. **Общая физическая подготовка**. Скоростные игры: футбол, баскетбол, регби. Работа над развитием скоростных качеств. Бег на скоростные дистанции. Бег на длинные дистанции с препятствиями, кросс. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, шеи, рук и ног. Работа в тренажерном зале.

- **Специальная физическая подготовка**. Совершенствование техники учебной и боевой стойки. Работа на снарядах, на лапах, с партнером. Повороты в учебной стойке, передвижение скользящими шагами вперед, назад, влево, вправо. Согласованность частей рук, ног и туловища при выполнении различных ударов и приемов.

Совершенствование техники ударов в голову, в корпус. Напоминание о запрещенных приёмах, о нанесении ударов разрешенными частями тела.

Совершенствование техники ведения боя на дальней, средней, ближней дистанциях, как нападении, так и обороны. Совершенствование перемещения по рингу вперед, назад, влево, вправо шагом, скачком и приставными шагами. Подвижные игры: «Салочки ногами, «Толкачи», «Петушиный бой», эстафеты, «Мяч над головой». Упражнения со скакалками и на снарядах.

- **Технико-тактическое мастерство**.

Упражнения в движении, на месте, стоя, сидя, лежа. Совершенствование техники упражнений на снарядах и упражнений для развития гибкости, силовых качеств, быстроты, координации и ловкости, используя подвижные спортивные игры.

Совершенствование техники прямых ударов в голову и туловище, боковых ударов в голову и туловище, ближнего боя. Защиты: отбивы, подставки ладони и локтей, уклоны, отходы назад и в стороны. Упражнения в парах и на снарядах. Условный и вольный бой.

Методическое обеспечение программы 4-го года обучения

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	лекции	плакаты, карточки	беседа, опрос
2	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	лекции	карточки, плакаты, книги, видео	беседа, опрос
3	Термины бокса, техническая оснащенность.	лекции	карточки, плакаты, книги, спортивный инвентарь.	беседа, опрос.
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	лекции, практические занятия	Видеоматериалы	беседа, опрос
5	Тактика в боксе.	лекции, практические занятия	карточки, спортивный инвентарь, работа в парах.	беседа, опрос
6	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	лекция	карточки, книги	беседа, опрос
7	Влияние занятий боксом на организм школьника.	лекция	видеоматериалы	беседа, опрос
8	Правила соревнований по боксу.	лекции, просмотр соревнований	видеоматериалы	беседа, опрос

9	Общая физическая подготовка.	практические занятия	спортивный инвентарь	выполнение нормативов
10	Специальная физическая подготовка.	практические занятия	спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.). Перчатки, лапы, бинты, мешок, лапы.	выполнение нормативов
11	Техническая подготовка	лекции, практические занятия	Перчатки, бинты, лапы.	опрос, выполнение нормативов
12	Тактическая подготовка	лекции, практические занятия	видео, просмотр соревнований	опрос
13	Контрольные испытания и соревнования	сдача нормативов	оборудованная площадка, стадион, необходимый инвентарь	анализ итогов и динамики результатов

2.4 **Условия реализации программы**

1. Основной формой реализации программы является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:

-Разминка;

-**Теоретическая подготовка** – это введение в историю бокса, в основные понятия бокса, правила соревнований по боксу, основы знаний и влиянии физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

-Общая физическая подготовка – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

-Специальная физическая подготовка – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

-Техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Главными задачами технической подготовки являются:

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности

двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.

- частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.

Главные результаты обучения по технической подготовке:

1 год обучения – умение выполнить технику двигательного действия в «грубой» форме

2 год обучения – довести первоначальное «грубое» владение до относительно совершенного

3 год обучения – совершенное владение техникой в соревновательных условиях. Так же включает контрольные нормативы по технической подготовке.

4 год обучения – совершенное владение техникой в соревновательных условиях. Так же включает контрольные нормативы по технической подготовке.

Тактическая подготовка юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и психологической подготовкой. Тактическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей, морально-волевых качеств, которые воспитываются при правильной организации учебно- воспитательного процесса для достижения успехов в соревнованиях.

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных игр и соревнований с участием ведущих спортсменов мирового дзюдо, методические разработки в области дзюдо.

3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводит тренер-преподаватель МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»:

ФИО	образование	Категория	Стаж	Награды и звания
Дмитриев А.О.	высшее профессиональное	высшая	25 лет	-

4. Финансовое обеспечение.

Программа реализуется за счет средств, выделенных на финансовое обеспечение выполнения муниципального задания.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
– осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Медико-биологический контроль

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Оборудование и спортивный инвентарь

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
•	Груша боксерская набивная	штук	3
•	Груша боксерская пневматическая	штук	3
•	Мешок боксерский	штук	5
•	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
•	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
•	Лапы боксерские	пара	3
•	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
•	Мат гимнастический	штук	4
•	Мяч баскетбольный	штук	2

•	Мяч теннисный	штук	2
•	Мяч футбольный	штук	2
•	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
•	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
•	Скамейка гимнастическая	штук	5
•	Скакалка гимнастическая	штук	15
•	Стенка гимнастическая	штук	4
•	Штанга тренировочная	комплект	3
•	Весы до 150 кг	штук	1
•	Гонг боксерский	штук	1
•	Секундомер	штук	1
•	Стенд информационный	штук	1
•	Табло информационное световое электронное	комплект	1
•	Часы стрелочные информационные	штук	1
•	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
•	Урна-плевательница	штук	2
•	Зеркало (0,6 х 2 м)	комплект	6
•	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий

Спортивная экипировка			
1.	Перчатки боксерские	пара	15
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	10
3.	Шлем боксерский	штук	10

2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации Контрольные нормативы

Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке, спортивной и технической подготовке.

Основные **способы и формы работы** с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.
- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.
- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.
- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.
- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

4. Система контроля и зачетные требования.

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

4.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП и СФП

• Нормативы общей физической и специальной подготовки для в групп на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)

	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

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

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

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

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

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

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

2.6 Оценочные материалы

Способами проверки знаний и умений являются:

- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в боксе;
- сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков.

Основными **критериями оценки работы** учащихся являются качество и

скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы.

Организация внутри школьных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

2.7 Методическое обеспечение программы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общие нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех этих лет занятий, задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья. Подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объём тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

2.8 Воспитательная работа и психологическая подготовка

Цель:

Обеспечение современного качества и эффективности дополнительного образования детей на основе развития спортивных способностей, склонностей и интересов, социального самоопределения, формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры, выявление способных детей для участия в соревнованиях различного уровня.

Задачи:

1. Подготовка физически крепких и здоровых юных спортсменов, с гармоничным развитием физических и духовных сил, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

2. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленных на развитие их личности.

3. Осуществление планомерной подготовки юных спортсменов с целью повышения уровня физической подготовленности и их спортивного мастерства.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое

исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

План воспитательной работы

1	Ознакомление вновь поступивших детей с: • правилами поведения в спортивной школе; • правилами дорожного движения, • правилами пожарной безопасности; • правилами по соблюдению техники безопасности во время тренировочных занятий	Сентябрь – октябрь	Методист Тренер – преподаватель
2	Знакомство с достижениями лучших спортсменов школы, района, республики, России	В течение года	Методист Тренер – преподаватель
3	Проведение бесед и анкетирования о вреде курения,	В течение года	Методист Тренер –

	алкоголизма, наркомании на организм человека, о здоровом образе жизни		преподаватель
4	Проведение эстафет, кроссов, «Веселых стартов», праздников по здоровому образу жизни в рамках Всероссийской акции «Мы выбираем спорт как альтернативу вредным привычкам»	В течение года	Тренер– преподаватель
5	Организация культпоходов в театры, музеи	В течение года	Тренер – преподаватель
6	Проведение вечеров отдыха	В течение года	Тренер – преподаватель
7	Организация туристических походов	В течение года	Тренер - преподаватель
8	Проведение мероприятий по патриотическому воспитанию, посвященных Дню защитников Отечества и годовщине со Дня Победы в Великой Отечественной войне	Февраль Май	Администрация ЦРФС Тренеры-преподаватели

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 1991.
3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва, 2011.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.

7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
8. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта.- Киев «Олимпийская литература», 1997.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. *ВТ.* Никитушкина. - М., 1994. -320с.
12. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
14. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
15. Под общей редакцией ВТ. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М. - 1994.

Список литературы для обучающихся:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Ф и С, 1985.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с.

Приложение №1

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «БОКС» на 2026 – 2027 учебный год

	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
1 год обучения	Сентябрь	01.09. – 30.09	5	15	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	28			наблюдение
		итого	**5**	**15**			**30**			
	Октябрь	01.10. – 31.10	4	12	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	23			наблюдение
		Итого	**4**	**12**			**24**			
	Ноябрь	01.11. – 30.11 04.11 – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	24			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**24**			
	Декабрь	01.12. – 30.12 31.12 – не рабочий день	5	20	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	26			наблюдение
						контрольные испытания	4			сдача контр. нормативов
		итого	**5**	**20**			**30**			
	Январь	09.01 – 31.01 01.01-10.01 – зимние каникулы	3	9	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	18			наблюдение
		итого	**3**	**9**			**18**			
	Февраль	01.02 – 28.02 23.02 – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	24			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**24**			
	Март	01.03 – 31.03 08.03 – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	23			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**24**			
	Апрель	01.04 – 30.04	5	15	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	28			наблюдение
		Итого	**5**	**15**			**30**			
	Май	02.05 – 31.05 01.05, 09.05 праздничные дни	4	12	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	17			наблюдение
						контрольные испытания	6			сдача контр. нормативов
		итого	**4**	**12**			**24**			
	Июнь	01.06 – 30.06 12.06 – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	24			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**24**			
Всего, в т.ч.			**42**	**126**			**252**			
теория							**7**			
практика							**235**			
контрольные испытания							**10**			

	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
2-4 года обучения	Сентябрь	01.09. – 30.09	5	20	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	34			наблюдение
						контрольные испытания	4			сдача контр. нормативов
		итого	**5**	**20**			**40**			
	Октябрь	01.10. – 31.10	4	16	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	32			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**32**			
	Ноябрь	01.11. – 30.11 04.11 – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	32			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**32**			
	Декабрь	01.12. – 30.12 31.12 – не рабочий день	5	20	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	36			наблюдение
						контрольные испытания	4			сдача контр. нормативов
		итого	**5**	**20**			**40**			
	Январь	09.01 – 31.01 01.01-10.01 – зимние каникулы	3	12	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	24			наблюдение
		итого	**3**	**12**			**24**			
	Февраль	01.02 – 28.02 23.02 – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	32			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**32**			
	Март	01.03 – 31.03 08.03 – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	31			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**32**			
	Апрель	01.04 – 30.04	5	20	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	39			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**40**			
	Май	02.05 – 31.05 01.05, 09.05 праздничные дни	4	16	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	25			наблюдение
						контрольные испытания	6			сдача контр. нормативов
		итого	**4**	**16**			**32**			
	Июнь	01.06 – 30.06 12.06 – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	31			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**32**			
Всего, в т.ч.			**42**	**168**			**336**			
теория							**7**			
практика							**315**			
контрольные испытания							**14**			