

Структурное подразделение дополнительного образования « Дом детского и юношеского творчества «Успех» город Жигулевск » государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №14 имени полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова города Жигулевск

Утверждаю:  
Руководитель  
СП ДО «ДДЮТ «Успех»:  
\_\_\_\_\_ О.Д. Трошенкова  
20 июня 2024 г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 20 июня 2024г.  
Протокол №6

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности

**«Бокс»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Срок обучения: 1 год

**Разработчик:  
Гришин С.Н.,  
педагог дополнительного  
образования**

**г.Жигулевск, 2024г.**

**Краткая аннотация:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, так как способствует физическому развитию подрастающего поколения, социализации учащихся в современном российском обществе.

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

Данная программа призвана всесторонне физически развивать детей и подростков, в том числе развивает быстроту, силу, выносливость и ловкость. Построенный на активной спортивной борьбе, бокс приучает ребят принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных ситуациях, влияет на развитие смелости, активности и воли к победе.

**Новизна** данной программы состоит в том, что *по форме организации образовательного процесса она является модульной*. Содержание программы отражает приоритетные направления государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни. Отличительной особенностью программы является возрастание интереса детей и молодёжи к боксу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

Для занятий и соревнований используются ресурсы МАУ стадион «Кристалл» г.Жигулевска и Школа бокса «Ринг» в Безенчуке (совместное проведение окружных и выездных всероссийских и международных соревнований).

Дополнительная общеобразовательная программа «Бокс» состоит из 3 модулей:

«Теоретическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка боксёров»,  
«Тактическая подготовка. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях»,  
«Инструкторская и судейская практика».

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что в настоящее время произошло признание бокса в мире, как одним из широко распространённых и традиционных видов единоборств, и как историческое наследие Российского бокса, начавшееся с кулачных боёв на Руси и получившего дальнейшее признание в советской и российской школе бокса.

Программа разработана с учётом следующих *законодательных нормативно-правовых документов*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден

распоряжение

Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

**При разработке ПМО использованы методические рекомендации:**

1. Методические рекомендации по проектированию ДОП, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242
2. Методические рекомендации по разработке ДОП (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области 03.09.2015 №МО 16-09-01/826-ТУ)
3. «Методические рекомендации по реализации адаптированных ДОП, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей –инвалидов, с учетом их образовательных потребностей» Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК – 641
4. Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных ДООП, включенных в систему ПФДО <http://rnc.pioneer-samara.ru>

*Педагогическая целесообразность программы* заключается в разносторонним учебным материале в силу того, что современное общество ведёт малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Так как, дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить занятия спортом – в частности боксом.

**Возраст детей.** Программа ориентирована на обучение детей 9-15 лет. Занятия этим видом спорта предполагают обязательное медицинское освидетельствование, учитывающие возраст. Дети отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых. Это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Под ростом подразумевают количественные изменения организма, а под развитием – качественные изменения, связанные с формированием различных органов, тканей. Одной из важных особенностей детского организма является высокая интенсивность обменных процессов. В каждом возрасте наблюдаются определенные изменения показателей роста, веса, объема груди и т. п.

Период от 9 до 15 лет является периодом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений. В это время происходит интенсивное формирование психофизических функций, связанных с быстротой и точностью движений. Быстрее идет прирост объема мышц, укрепление связок. Все это учитывается на занятиях боксом.

**Сроки реализации программы.** Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию **в течение одного года.**

**Формы обучения.**

В организации образовательно-воспитательного процесса по программе «Бокс» предусмотрены следующие формы обучения: *очное* в виде урока, учебно-тренировочное занятие, консультации

**Цель:**

- Формирование ценности физического и личностного совершенствования.

**Задачи:**

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Воспитание самодисциплины и самоорганизации.

- Мотивация на результативность и успешность в социальной и учебной сфере.

**Форма организации деятельности** по группам и индивидуально (при подготовке к соревнованиям).

**Режим занятий**

Объем программы – 126 часов. 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа, при наполняемости 12 учащихся в группе.

**Ожидаемые результаты.** В результате изучения каждого модуля и модульной программы в целом у обучающихся должны быть сформированы кроме предметных знаний, умений и навыков, представленных в каждом модуле, метапредметные и личностные качества.

***Метапредметные:***

- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

***Личностные:***

- формирование знаний о единоборствах и самозащите;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

Будут сформированы гражданско-общественная, культурно-досуговая компетентности и здоровый образ жизни.

**Формы подведения итогов реализации программы в целом и по модулям:**  
соревнования, состязания, сдача норм ГТО.

**Учебный план модульной программы  
«Бокс»**

| №  | Наименование модуля   | Количество часов |           |           |
|----|---|------------------|-----------|-----------|
|    |   | Всего            | Теория    | Практика  |
| 1. | «Теоретическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка боксёров»  | 36               | 8,5       | 27,5      |
| 2. | «Тактическая подготовка. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях» | 54               | 8,5       | 45,5      |
| 3. | «Инструкторская и судейская практика»   | 36               | 11        | 25        |
|    | <b>Итого</b>  | <b>126</b>       | <b>28</b> | <b>98</b> |

**1. Модуль «Теоретическая подготовка.**

**Общая и специальная физическая подготовка боксёров»**

Реализация этого модуля направлена на прохождение теоретической подготовки по боксу, изучение бокса как вида спорта.

**Цель модуля:** осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи модуля:**

**образовательные:**

- 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;

**развивающие:**

- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);

**воспитательные:**

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.).

**Учебно-тематический план модуля «Теоретическая подготовка.  
специальная физическая подготовка боксёров»**

**Общая и**

| №             | Наименование тем  | Количество часов |            |             | Форма аттестации /контроля |
|---------------|---|------------------|------------|-------------|----------------------------|
|               |   | Всего            | Теория     | Практика    |                            |
| 1.            | Введение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра. | 7                | 1,5        | 5,5         | Обсуждение/ беседа         |
| 2.            | Первоначальные представления о тактике ведения боя.   | 15               | 3,5        | 11,5        | Наблюдение                 |
| 3.            | Общая физическая подготовка.  | 14               | 3,5        | 10,5        | Соревнования, состязания   |
| <b>Итого:</b> |   | <b>36</b>        | <b>8,5</b> | <b>27,5</b> |                            |

### Содержание 1 модуля:

**Тема 1.** Введение в программу. Ознакомление с целями и задачами объединения на 2019 - 2020 учебный год. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

*Теоретическая часть.* Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятий. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

*Практическая часть.* Основы физической подготовки. Зарядка. Подвижные игры и эстафеты.

*Контроль:* обсуждение, беседа

**Тема 2.** Первоначальные представления о тактике ведения боя.

*Теоретическая часть:* Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

*Практическая часть:* Применение полученных знаний, умений и навыков.

*Контроль:* наблюдение

**Тема 3.** Общая физическая подготовка.

*Теоретическая часть:* Понятие «общая физическая подготовка». Правила соблюдения здорового образа жизни. Закаливание организма.

*Практическая часть:* Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

*Контроль:* соревнования, состязания

**Ожидаемые результаты по изучению 1 модуля «Теоретическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка боксёров» обучающийся будет**

**знать:**

- первоначальные представления о тактике ведения боя;
- основные понятия в боксе;
- одежду и обувь боксёра;
- поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия, технику безопасности на соревнованиях;

**уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;

**будет владеть:**

- оптимальными результатами в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе.

По окончании обучения у ребят будут **сформированы** познавательная, гражданско-общественная компетентности; они овладеют общей физической подготовкой.

**Критерии и способы определения результативности.**

Критерии: владение основными понятиями в боксе; первичные навыки ведения боя; владение ударной техникой и защитными действиями.

Основными методами отслеживания результативности являются наблюдение педагога, опрос по теоретическому материалу, активность обучающихся на занятии, участие в соревнованиях.

**Формы проведения итогов реализации модуля дополнительной программы:** контрольные занятия, участие в соревнованиях.

## **2. Модуль «Тактическая подготовка. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях»**

Реализация этого модуля направлена на прохождение тактической подготовки, соревновательной подготовки и участие в соревнованиях.

**Цель модуля:** овладение основами технико-тактическими приёмами в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

**Задачи модуля:**

**образовательные:**

- овладение простейшими способами контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

**развивающие:**

- гармоничное физическое развитие подрастающего поколения;  
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;

**воспитательные:**

- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

**Учебно-тематический план.**

| №             | Наименование тем                     | Количество часов |            |             | Форма аттестации /контроля           |
|---------------|--------------------------------------|------------------|------------|-------------|--------------------------------------|
|               |                                      | Всего            | Теория     | Практика    |                                      |
| 1.            | Технико-тактическая подготовка.      | 22,5             | 3,5        | 19          | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 2.            | Специальная физическая подготовка.   | 22,5             | 3,5        | 19          | Наблюдение                           |
| 3.            | Промежуточная и итоговая аттестация. | 9                | 1,5        | 7,5         | Анкетирование                        |
| <b>Итого:</b> |                                      | <b>54</b>        | <b>8,5</b> | <b>45,5</b> |                                      |

**Содержание 2 модуля:**

**Тема 1.** Технико-тактическая подготовка.

*Теоретическая часть:* Объяснение техники нанесения ударов.

*Практика:* Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях. Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

*Контроль:* Мониторинг индивидуальных достижений.

**Тема 2.** Специальная физическая подготовка.

*Теоретическая часть:* Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

*Практика:* Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

*Контроль:* Наблюдение.

### **Тема 3.** Промежуточная и итоговая аттестация.

*Теоретическая часть:* Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

*Практика:* Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

*Контроль:* Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

Анкетирование.

**Ожидаемые результаты по изучению 2 модуля «Тактическая подготовка. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях» обучающийся будет**

#### **знать:**

- технико-тактические знания нанесение ударов;
- оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;

#### **уметь:**

- участвовать в соревнованиях;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;

#### **будет владеть:**

- простейшими способами контроля за физической нагрузкой;
- физическими качествами: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.

По окончании обучения у ребят будут **сформированы познавательная, гражданско-общественная компетентности; они овладеют подготовкой к соревнованиям.**

#### **Критерии и способы определения результативности.**

*Критерии:* техника нанесения ударов, развитие физических качеств, специфичных для боксеров, результативность участия в соревнованиях.

Основными методами отслеживания результативности являются наблюдение педагога, мониторинг индивидуальных достижений, анкетирование.

#### **Формы проведения итогов реализации модуля дополнительной программы:**

Бег на 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча вдаль, упражнение с помощью скакалки, участие в соревнованиях различного уровня.

### **3. Модуль «Инструкторская и судейская практика»**

Реализация этого модуля направлена на изучение инструкторской и судейской практики, освоение профессии спортивного инструктора и соревновательного судьи.

**Цель модуля:** повышение уровня физического развития подростков, подготовка спортивного резерва.

**Задачи модуля:**

**образовательные:**

- изучение истории развития бокса;
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- знать значение жестов рефери в ринге;

**развивающие:**

- развитие быстроты реакции;
- повышение скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;

**воспитательные:**

- показывать высокие результаты в соревнованиях;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- воспитание нравственных качеств обучающихся.

**Учебно-тематический план модуля  
«Инструкторская и судейская практика»**

| №             | Наименование тем   | Количество часов |           |           | Форма аттестации /контроля           |
|---------------|--|------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|
|               |  | Всего            | Теория    | Практика  |                                      |
| 1.            | Приобретение опыта по инструкторской и судейской практике.   | 11               | 3         | 8         | Наблюдение                           |
| 2.            | Правила соревнований и методики судейств.  | 11               | 4         | 7         | Опрос                                |
| 3.            | Соревновательная подготовка: изучение терминологии по судейской практике. Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов. | 10               | 3         | 7         | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 4.            | Зачёты и контрольные нормативы.  | 4                | 1         | 3         | Наблюдение                           |
| <b>Итого:</b> |  | <b>36</b>        | <b>11</b> | <b>25</b> |                                      |

**Тема 1.** Приобретение опыта по инструкторской и судейской практике.

*Теоретическая часть.* Знакомство с правилами соревнований по боксу.

*Практика:* Первичные навыки по инструкторской и судейской практике.

*Контроль:* Наблюдение

**Тема 2.** Правила соревнований и методики судейств.

*Теоретическая часть.* Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери.

Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии. За что присуждается победа. Оценка боя судьями вне ринга. Особенности правил юношеских соревнований. Заполнение судейских записок, подсчёт очков.

*Практика.* Судейство в качестве рефери и бокового судьи в учебных и условно-вольных боях.

*Контроль:* Опрос

**Тема 3.** Соревновательная подготовка: изучение терминологии по судейской практике.

Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов.

*Теоретическая часть:* Знание терминологии, принятой в боксе. Умение наблюдать и анализировать выполнение. Определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления

*Практика:* Учебные, условно-вольные бои. «Открытые ринги», участие в 4-6 классификационных боях.

*Контроль:* Мониторинг индивидуальных достижений

**Тема 4.** Зачёты и контрольные нормативы.

*Теоретическая часть:* Оценка уровня подготовки обучающихся.

*Практика:* Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся. Перевод на следующий уровень подготовки.

*Контроль:* Наблюдение

**Ожидаемые результаты по изучению 3 модуля «Инструкторская и судейская практика» обучающийся будет**

**знать:**

- приемы судейства в боксе;
- правила проведения соревнований;

**уметь:** грамотно заполнять судейскую документацию;

**будет владеть:**

- овладеет инструкторской и судейской практикой;
- стойким интересом и целеустремленности в занятиях спортом.

По окончании обучения у ребят будут **сформированы познавательная, гражданско-общественная компетентности; они овладеют инструкторской и судейской практикой; участие в соревнованиях.**

**Критерии и способы определения результативности.**

*Критерии:* владение навыками по инструкторской и судейской практике, уровень выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Основными методами отслеживания результативности являются наблюдение педагога, мониторинг индивидуальных достижений, опрос.

**Формы проведения итогов реализации модуля дополнительной программы:** участие в соревнованиях в роли спортсмена и судьи, а также апробация роли инструктора на себе.

**Условия реализации программы**

**Методическое обеспечение.**

*Формы занятий.*

В обучении используются занятия, которые в зависимости от периодов и задач подготов ки решают частные задачи: развитие определенных физических качеств, совершенствование техники и тактики бокса, практика ведения боя, подготовка к соревнованиям, контроль за овладением пройденного материала:

- 1) занятия по общей физической подготовке;
- 2) занятия по совершенствованию техники и тактики бокса;
- 3) занятия по боевой практике;
- 4) условно-вольные бои;
- 5) «открытые ринги»;
- 6) участие в 4-6 классификационных боях;
- 7) контрольные уроки.

*Приемы и методы организации занятий:* обучение боксу складывается из получения определенных знаний, разучивания упражнений, анализа и исправления ошибок. *Используются* показ, объяснение, рассказ, беседа, лекция.

Обучение новому материалу начинается с *объяснения* тактического назначения упражнения или приема, а заканчивается *показом* техники его выполнения. Практическое овладение приемом вначале происходит в одной или двух шеренгах (без перчаток) под команду тренера.

Технику бокса педагог показывает один или вместе с кем-либо из учеников (для изучения защиты и контрударов). Тактические приемы демонстрируются в паре с боксером, в достаточной мере владеющим техникой и тактикой.

В результате показа приемов, объяснения техники их выполнения и тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении приемов бокса.

Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленном и быстром темпах, в простых и сложных условиях.

Каждое занятие начинается с повторения и совершенствования ранее изученной техники и тактики, а затем уже приступаем к изучению нового материала. При повторении пройденного педагог напоминает, как выполняется прием, указывает на характерные ошибки, допущенные обучающимися.

Для успешной реализации поставленных целей и задач обучения разработаны и подобраны методический и дидактический материалы, наглядные пособия с учетом сил, возможностей учащихся и их возрастных особенностей:

- памятки-правила: обязанности боксеров, одежда боксёра, запрещенные действия во время боя,
- правила оценки боя по очкам;
- для бесед на занятиях подготовлены папки и фотоальбомы: «Лучшие боксёры города (об О.Сайтове, В.Якушкине), области, страны, мира - примеры из подготовки и выступлений»;
- комплекс утренней зарядки, имеющий целью улучшить функциональную деятельность организма человека после сна;
- комплекс упражнений перед ежедневными тренировками;
- комплекс специальных упражнения для отшлифовки техники бокса (удары, контрудары, защиты);
- видеоматериалы боя выдающихся боксеров настоящего времени;
- плакаты с алгоритмом тактических действий на тренировке и др.

### **Материально-техническое обеспечение образовательной программы**

Для успешной реализации программы необходимы:

- физкультурный зал;
- спортивный инвентарь;
- спортивная форма и обувь на каждого ученика;
- боксерские «лапы», «подушки» (удародержатели);
- боксерские перчатки;
- боксерские груши;
- два комплекта защитного снаряжения (шлем, жилет для защиты корпуса, накладки на голень);
- медицинская аптечка;
- видеокамера для фиксирования боёв;
- ноутбук для просмотра видеоматериалов и презентаций.

### **Список литературы.**

#### *Список литературы для учащихся:*

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г.
2. 100 легендарных боксеров. Клавусть Д. М. 2016 г.
3. Мохаммед Али: бой века. Пол Морган. М. 2016 г
4. Книга 12 Раундов Mr Cruiser Weight
5. Бокс от зала к рингу. Завьялов Михаил. М. 2017 г.
6. Интернет-ресурс: <https://www.boxing78.ru/lajt-boks/>
7. Интернет-ресурс: <https://boxingblog.ru/avtorskie-stati/boks-dlya-detej-i-podrostkov-plyusy-i-minusy.html>

#### *Список литературы для педагога:*

1. Киселев В.А., Черемисинов В.Н. Специальная подготовка боксера. М. 2018
2. В.А. Федченко. Защита боксера. М. 2013 г.
3. Французский бокс Сават. Тарас А. Е. Изд.: Минск. Харвест. 2015 г.
4. Чувство дистанции у боксера. Никифоров Ю. Б. 2012 г.
5. Боксеры от Бога. Крик Александр. ЛитРес: Самиздат. 2019г.
6. С боксом по жизни. Кузьмин Олег. М. 2016 г.
7. Интернет-ресурс: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/01/26/sovety-roditelyam-po-fizicheskomu-vozpitaniju-detey>
8. Интернет-ресурс: <https://kukuriku.ru/razvitie/fizicheskoe/sport-i-rebenok/sovety-roditelyam/>

