

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол № 6 от 28.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО СШ

Л.Ю. Заикина

Приказ от 03.09.2025 № 94-д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«Бокс»
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
(первого года обучения)**

Возраст обучающихся 7-18 лет

Срок реализации программы – 1год

Автор-составитель:

Кириллов Виктор Григорьевич,
старший тренер – преподаватель.

МО Карпинск, 2025 г.

Содержание

1. Основные характеристики	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Направленность.....	4
1.1.2. Актуальность.....	4
1.1.3. Отличительные особенности.....	4
1.1.4. Адресат.....	4
1.1.5. Объём и срок освоения программы.....	4
1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.....	5
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	5
1.3. Планируемые результаты.....	6
1.4. Содержание общеразвивающей программы	6
2. План воспитательной работы.....	12
3. Организационно-педагогические условия.....	17
3.1. Календарный учебный график.....	17
3.2. Условия реализации программы.....	18
4. Список литературы.....	19

Раздел № 1 Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности «Бокс» разработана на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 N 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 N 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
- Устав МАУ ДО СШ.

1.1.1. Направленность

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Бокс». Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся, а также на удовлетворение интересов, обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта.

1.1.2. Актуальность

Актуальность – данной программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами бокса.

1.1.3. Отличительные особенности

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что настоящая программа направлена с одной стороны на занятия боксом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Формирует в детях целеустремленность, силу воли, настойчивость в достижении цели, учит рационально распределять своё время.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы.

1.1.4. Адресат

Адресат общеразвивающей программы:

Наполняемость группы 15 человек

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 7 до 18 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта. Боксеры подразделяются на следующие возрастные группы: младшая юношеская группа (9-12 лет), средняя юношеская группа (13-14 лет), старшая юношеская группа (15-16), группа юниоров (17-18).

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия боксом.

1.1.5. Объём и срок освоения программы

Объём программы: 228 часов.

Режим занятий: 6 часов в неделю (38 учебных недель)

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год.

Программа реализуется в течение всего учебно-тренировочного года.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий.

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Условия реализации программы. В группы принимаются все желающие. Установленные ограничения по приему в группы являются медицинские показания. По составу – группы разновозрастные.

Форма обучения: очная, групповая в учреждении с использованием электронного обучения, с применением дистанционных технологий. Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения (при необходимости) и включает работу на платформах ВКонтакте, МАХ, в режиме электронной переписки, транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

Перечень форм проведения занятий: беседа, лекция, мастер-класс, экскурсия, туристический поход, конференция.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы (формы итогового контроля): тестирование.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Целью Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и создание условий для развития физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий боксом.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих **основных задач**:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий боксом для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники и тактики в боксе.

1.3. Планируемые результаты

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По практической и самостоятельной подготовке:

Соблюдение режима дня.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 38 недель.

Группа	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
Спортивно -оздоровительная группа (СОЭ)				
СОЭ 1	5	15	6	228

1. Формирование групп.

2. Вводное занятие – знакомство в группах, правила поведения в спортивном зале, расписание занятий, изучение кодекса чести боксера. Формирование групп и вводные занятия проводятся во внеурочное время, путем обхода школ и агитации заниматься спортом в форме непринужденных бесед.

3. Теоретическая подготовка – история древнего бокса, история современного бокса, история развития бокса в России, выступления российских боксеров на чемпионатах мира и олимпийских играх. Анализ выступления боксеров на крупнейших соревнованиях.

Гигиена, закаливание и режим боксера. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по боксу.

4. Общая физическая подготовка – подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и само-страховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

5. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

6. Техник –тактическая подготовка

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайд-степом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайд-степом влево:

- прямой удар в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой, согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырех ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырех ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них.

Трех, четырех ударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;

- уклон;

- нырок;

- оттягивания;

- подставка на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

8. Практическая подготовка (спарринги, участие в соревнованиях).

Во время тренировочного процесса для закрепления пройденного материала проводятся вольные бои между боксерами. Также наиболее подготовленные бойцы принимают участие в соревнованиях разного уровня. По окончании учебного года по результатам соревнований оформляются документы на присвоение юношеских или спортивных разрядов.

9. Контрольно-переводные испытания по боксу

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

- **Челночный бег 3*10 м.** В забеге могут участвовать один или два учащих. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По

команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- **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 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.
- **Толчок набивного мяча руками из** положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по боксу

СОЭ-1

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса		Средние веса		Тяжелые веса	
	контрол.	перевод.	контрол.	перевод.	контрол.	перевод.
Челночный бег 3 *10 метров	9,3	9,2	9,4	9,3	9,5	9,4
Прыжки в длину с места	171	174	171	174	171	174
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	27	27	30	25	27
толчок набивного мяча	2,5	3,0	2,5	3,0	3,5	3,5
- сильнейшей рукой	2,0	2,5	2,0	2,5	2,5	2,8

- слабойшей рукой						
----------------------	--	--	--	--	--	--

10. Самостоятельная работа

- Занятия боксерами по общефизической и специальной подготовке вне зала по заданию педагога.
- Посещение и просмотр тренировочных занятий ведущих тренеров
- Посещение соревнований по боксу
- Просмотр спортивных телепередач

Годовой план-график распределения учебных часов по боксу спортивно - оздоровительной группы (СОЭ)

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	20
2.	Общая физическая подготовка	88
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Техник-тактическая	70
5.	Общее количество часов	228

Допускается реализация предметных областей посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

2. План воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в СШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

План воспитательной работы по модулям МАУ ДО СШ на 2025-2026 учебный год

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Участники, возраст	Ответственные
1 Модуль «Ключевые общешкольные дела»			
Праздник начала учебного года «Стартуем!»	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Педагог-организатор
Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни			
День солидарности в борьбе с			

терроризмом. Инструктажи по антитеррору.		
Конкурс фото «День бабушек и дедушек», посвященный дню пожилых людей.	Октябрь	Обучающиеся СШ 7-12 лет
Торжественная церемония «Посвящение в юные спортсмены СШ»	Октябрь (конец месяца)	Обучающиеся СШ, поступившие на обучение в новом учебном году
Викторина ко Дню народного единства «Вместе мы сила»	Ноябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет
Спортивный праздник, посвященный Дню матери «Мама, я и спорт»	Ноябрь	Обучающиеся СШ с мамами (по 2 человека от отделения)
Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России	Декабрь	Обучающиеся СШ 12-17 лет
Конкурс рисунков к новому году «Волшебный праздник Новый год»	Декабрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет
Просмотр презентаций и дискуссии «День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады» (1944г). «Международный день памяти жертв Холокоста»	Январь (27 января)	Обучающиеся СШ 7-17 лет
«А ну-ка, парни!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Дню защитника Отечества	Февраль	Обучающиеся СШ 7-17 лет
Игровая программа «Масленичные забавы»	Март	Обучающиеся СШ 7-17 лет
«А ну-ка, девушки!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Международному женскому дню		Обучающиеся СШ 7-17 лет
Просмотр презентация, посвященных Дню космонавтики	Апрель	Обучающиеся СШ 7-17 лет
Мероприятия и акции, посвященные Дню Победы	Май	Обучающиеся СШ 7-17 лет
Чествование выпускников «Звездный выпуск»	Май	Выпускники и обучающиеся СШ
2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»		

Размещение информационных материалов на стендах по пожарной безопасности, профилактике ВИЧ-инфекции, экстремизма и терроризма, профилактике и предупреждению ДДТТ	В течение года	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Встреча с инспектором ГИБДД	Октябрь, июнь	Обучающиеся СШ	
Профилактическая беседа с проведением тестирования на тему «Безопасность во время зимних каникул»	Декабрь	Обучающиеся СШ	
Познавательно-игровая программа «Знатоки ПДД»	Февраль Июнь	Обучающиеся СШ	
Эстафета «Веселые пожарные»	Ноябрь	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Просмотр презентации и беседа на тему «Опасное-неопасное электричество»	Апрель	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Видеоурок «Всемирный день борьбы со СПИДом». Размещение информации на сайте и в группах в соц. сетях	Декабрь	Обучающиеся СШ	
Беседа на тему «Профилактика ВИЧ-инфекции»	Февраль	Обучающиеся СШ 12-17 лет	
Викторина по антидопингу «Чистый спорт»	Январь	Обучающиеся СШ	
День памяти о событиях в Беслане	Сентябрь	Обучающиеся СШ	
Беседа «Экстремизм и терроризм - угроза обществу»	Май	Обучающиеся СШ	
Беседа «Мои безопасные каникулы»	Май	Обучающиеся СШ	
3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»			
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Тренеры-преподаватели
Тренировочные занятия каратэ	Сентябрь-июнь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Промежуточные и итоговое тестирование в отделение	Сентябрь, январь, июнь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся СШ и школ города с одарёнными детьми	Октябрь, апрель	Сильнейшие обучающиеся СШ	

4 Модуль «Самоуправление»			
Проведение обучающимися творческих мероприятий и праздников			Педагог-организатор
5 Модуль «Экскурсии и походы»			
Праздник спорта: День здоровья	Сентябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор, тренеры преподаватели
Экскурсии в музей, по памятным местам города и др.	В течение года	Обучающиеся СШ	
6 Модуль «Профориентация»			
Тестирование -диагностика для выявления интересов и способностей обучающихся (младших школьников).	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
7 Модуль «Школьные медиа»			
Фотоконкурс «О, спорт, ты – мир!»	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Видео-презентация: «Пожары. Поджоги. Мера ответственности» с размещением в соц. сетях	Ноябрь		
Презентация «Осторожно - электроприборы»	Февраль		
Съемки видеоролика «Поздравление для женщин ко дню 8 марта	Март		
Фотоконкурс Карпинск: вчера, сегодня, завтра, посвященный ко дню рождения города.	Март		
Просмотр видеоролика «Полет в космос», посвященный дню космонавтики	Апрель		
8 Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
Изготовление сувениров ко дню матери	Ноябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Оформление поздравительных уголков к праздничным датам	В течение года		
9 Модуль «Работа с родителями»			
Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной	Сентябрь, январь, май	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	Тренеры-преподаватели

Тематики. Индивидуальные консультации с родителями: групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения.			
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек.	Сентябрь, январь	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	Сентябрь, январь	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	
10 Модуль «Социальное взаимодействие»			
Просветительская работа по профилактике ВИЧ-инфекции, а также пропаганда ЗОЖ	Ноябрь, март	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Просветительская работа по профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД	Октябрь, июнь	Обучающиеся СШ	
Проведение спартакиад с участниками детских дошкольных учреждений, спартакиады школьников и учащейся молодежи: «Юность», «Старты надежд» друзья-соперники, мини-футбол «Колобок», мастер-классы по правильной сдаче норм ГТО и др. Т.е. тесное взаимодействие	В течение года	Представители дошкольных и школьных учреждений и их воспитанники, обучающиеся СШ, Тренеры-преподаватели.	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели

общеобразовательных дошкольных и школьных организаций.			
Просветительская работа по профилактике ЧС с сотрудниками пож. части	Ноябрь, апрель	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Профилактическая работа с инспектором ПДН	Декабрь, май	Обучающиеся СШ	

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	02 сентября 2025-2026 уч. г.; формирование учебных групп для зачисления в СШ с 01 сентября по 15 октября уч. г.
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения – 38 недель для обучающихся, которые обучаются по учебному плану в СШ. Окончание 31 мая учебного года .
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем.
Праздничные дни	- 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы; - 7 января – Рождество Христово; - 23, (перенос на 24 февраля) – День защитника Отечества; 8 марта (перенос на 9 марта) – Международный женский день; - 1 мая – Праздник Весны и Труда; - 9 мая – День Победы; - 12 июня – День России; - 4 ноября – День народного единства.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 40 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах СОЭ не должна превышать двух академических часов в день (40 минут x 2).
Основные формы образовательного процесса	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; Медицинский контроль; Участие в внутришкольных соревнованиях, матчевых встречах, турнирах.
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 01 июня по 31 августа 2026 года.

3.2. Условия реализации программы

Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации

Спортивная база:

- спортивный зал;
- раздевалка;
- душевая;

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

- боксерские груши;
- боксерские мешки;
- форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);
- мячи футбольные
- мячи баскетбольные
- мячи набивные;
- скакалки.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты по технико-тактической подготовке;

Технические средства обучения:

- аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет;

4. Список литературы

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.
11. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. N273
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. N1008
13. Методические рекомендации «По осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта» от 13.08.2015г. N293

**Годовой план-график распределения учебных часов с
порттивно -оздоровительной группы (СОЭ)**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно- оздоровительны й этап 5 – 17 лет	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.	Теоретическая подготовка	20	4	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	88	10	10	10	10	8	10	10	10	10
3.	Специальная физическая подготовка	50	6	6	6	6	4	4	6	6	6
4.	Базовая техника	70	10	8	8	10	6	6	8	8	6
5.	Общее количество часов (в год)	228									
ИТОГО часов:			30	26	26	28	20	22	26	26	24

Календарный учебный график

Сентябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол- во часов
1.	Теоретическая подготовка	Введение: Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год	2
2.	Общая физическая	подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения;	10
3.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м.	6
4.	Техник- тактическая	Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».	10
		ИТОГО:	30

Октябрь

№ п/ п	Раздел подготовки	Тема	Кол- во часов
1.	Теоретическая подготовка	Гигиена, закаливание и режим боксера.	2
2.	Общая физическая	элементы акробатики и само-страховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.)	10
3.	Специальная физическая подготовка	Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке.	6
4.	Техник- тактическая	Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	8
		ИТОГО:	26

Ноябрь

№ п/ п	Раздел подготовки	Тема	Кол- во часов
1.	Теоретическая подготовка	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МАУ ДО СШ	2
2.	Общая физическая	Подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения;	10
3.	Специальная физическая подготовка	Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.	6
4.	Техник- тактическая	Перемещение по рингу шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами).	8
		ИТОГО:	26

Декабрь

№ п/ п	Раздел подготовки	Тема	Кол- во часов
1.	Теоретическая подготовка	Инструктаж по ПДД. Инструкция при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство. Инструкция по правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов	2
2.	Общая физическая	Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)	10
3.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.	6
4.	Техник- тактическая	Изучения и совершенствования удара и защит от них: - прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайд-степом. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита	10

		подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайд-степом влево: - прямой удар в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад; - прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад.	
		ИТОГО:	28

Январь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Изучение базовой техники.	2
2.	Общая физическая	Скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.	8
3.	Специальная физическая подготовка	Сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.	4
4.	Техник-тактическая	Одиночные удары снизу и защита от них: - удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; - удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; - удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; - удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырех ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.	6
		ИТОГО:	20

Февраль

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Инструкция при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде. Профилактика ОРВИ и ГРИППА	2
2.	Общая физическая	Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.	10
3.	Специальная физическая	Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног	4

	подготовка	до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.	
4.	Техник-тактическая	Одиночные боковые удары и защиты от них: - боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад; - боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад.	6
		ИТОГО:	22

Март

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Основы техники избранного вида спорта. Инструкция для обучающихся СШ по ТБ «Правила поведения на тонком льду»	2
2.	Общая физическая	Скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.	10
3.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.	6
4.	Техник-тактическая	Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.	8
		ИТОГО:	26

Апрель

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Инструкция по пожарной безопасности в СШ. Основы методики обучения физическим упражнениям.	2
2.	Общая физическая	элементы акробатики и само-страховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических	10

		снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)	
3.	Специальная физическая подготовка	Продолжительные бои с тенью.	6
4.	Техник-тактическая	Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».	8
		ИТОГО:	26

Май

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Понятие о спортивной техники. Характеристика технической подготовки.	2
2.	Общая физическая	Подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения.	10
3.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.	6
4.	Техник-тактическая	Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырех ударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.	6
		ИТОГО:	24

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025