

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»

  
Э.Ю. Салтыков

29 августа 2025 г.

(Приказ по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. № 170-О)



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
стартового уровня  
«Бокс»**

Возраст обучающихся: 12 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Объем учебной нагрузки 144 часа в учебном году

(Программа принята к реализации в 2025-2026 учебном году решением Педагогического совета  
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. протокол № 1)

Автор:

Педагог дополнительного образования Чиж С.Ф.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности стартового уровня составлена на основе программ:

Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др. – 2-е изд., – М.: Советский спорт, 2007. – 72с.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» (физкультурно-спортивной) направленности/автор-составитель Волобуев А.Ю.- КБР, 2020-30 с.

и в соответствии с основными нормативными документами:

- Закон РФ "Об образовании" 273 -ФЗ от 29.12.2012;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №196 от 09.11.2018;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Методические рекомендации по проектированию и дополнительных общеразвивающих программ в Московской области от 24.03.2016 №3597/21.

**Отличительной особенностью дополнительной** общеразвивающей программы является обеспечение правильного подхода к обучению и воспитанию детей с учётом их возможностей, уважения их интересов. Обучение по программе проводится комплексно, что позволит подростку усилить свою ориентацию на развитие способностей, укрепить здоровье.

**Новизна программы** заключается в том, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, дает возможность учащимся раскрыть и усовершенствовать свои физические способности.

### **Актуальность программы.**

Развитие физической культуры и спорта в нашей стране является делом государственной важности. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важных средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

### **Педагогическая целесообразность.**

Данная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, т.к. обусловлена потребностью подростков к самовыражению, стремлением обрести хорошую физическую форму и уважение сверстников. Кроме того, при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер.

**Цель:** развитие личностного потенциала подростков в процессе обучения, раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами бокса.

### **Задачи:**

Образовательные:

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- обучение основам техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе.

#### Воспитательные:

- воспитать сознательную дисциплину, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

#### Развивающие:

- развить физические качества и общую физическую подготовку;
- сформировать потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- развить нравственные качества, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами.

#### Межпредметные связи:

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

#### Основные принципы реализации программы:

В основу настоящей программы положены основополагающие принципы:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Физкультурные мероприятия должны вызывать положительные эмоции у детей.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнений должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- Принцип систематичность и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные.
- Принцип прочности знаний. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности в будущем.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

### **Формы занятий:**

По количеству детей, участвующих в занятии: групповые.

По форме организации учебной деятельности: теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

По дидактической цели: вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической и физической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, контроля знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

### **Методы.**

Для наиболее сознательного и прочного усвоения знаний, овладение умениями и навыками, предусмотренных программой при обучении детей используются такие методы как:

- словесный,
- наглядный,
- практический,
- репродуктивный,
- частично поисковый.

### **Состав объединения и возрастные особенности.**

Количественный состав учебной группы – 10-15 учащихся. Для зачисления ребёнка в объединение требуется медицинский допуск. Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий и соревнований. Программа рассчитана на детей 12-15 лет. В этом возрасте здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующими проявления физических усилий. Именно в 12-15 лет дети обладают повышенным познавательным интересом. Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками.

Успех обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, таким образом, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться. Дети 12-13 лет отличаются быстротой и координированностью движений. Появляется меткость и точность распределения усилий при выполнении двигательных действий. Способны избирательно и целенаправленно воспринимать необходимую информацию, самостоятельно принимать решения. Характеризуются противоречивым сочетанием психических качеств: с одной стороны, инициативностью и решительностью, с другой — стеснительностью. Проявление тех или иных качеств зависит от среды и условий, поэтому педагогу необходимо поддерживать доброжелательную атмосферу на занятиях.

К 15 годам у подростков развивается выносливость и мышечная сила. Они способны к осознанной саморегуляции эмоциональных проявлений, самоконтролю поведения. Внимание характеризуется произвольностью, устойчивостью, интенсивностью и переключаемостью.

Возрастает способность к анализу и обобщению. Критичность и активность в оценке окружающих людей, явлений, событий. Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» учащегося. Спланировав динамику развития учащегося от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований учащимся.

### **Сроки и особенности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Время, отведённое на обучение, составляет 4 часа в неделю- 144 часа в год, причём практические занятия составляют большую часть программы.

Во исполнение регионального компонента по обучению ПДД, в учебном плане выделено 7 часов.

### **Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися.**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся, посредством систематических занятий боксом, по окончании реализации программы, учащиеся демонстрируют стабильно высокий результат выступая на соревнованиях различного уровня.

Учащиеся будут знать:

- о физической культуре и ее возможностях;
- историю развития бокса;
- основы техники и тактики бокса.

Будут уметь:

- применять на практике полученные теоретические знания в области техники и тактики бокса;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма; соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

Будут владеть:

- основами техники выполнения комплекса физических упражнений и техники подвижных игр;
- способами совершенствования своей физической подготовленности;
- видами функциональной и морально-волевой подготовленности;
- способами совершенствования технико-тактического мастерства.

### **В ходе обучения по образовательной программе у учащихся сформируются:**

*Личностные универсальные учебные действия:*

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- прогнозирование уровня усвоения;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

*Познавательные универсальные учебные действия:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез; - проводить сравнение, классификацию по критериям.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

### **Календарный план-график.**

Реализация программы осуществляется в соответствии с Календарным учебным графиком МБУДО «ДЮЦ «Турист» на 20\_\_-20\_\_ год.

- начало учебного года – 01.09.20\_\_ г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.20\_\_ года

20\_\_-20\_\_ учебный год в МБУДО «ДЮЦ «Турист» делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.20\_\_ по 31.12.20\_\_
- 2-ое полугодие – с 11.01.20\_\_ по 31.05.20\_\_
- Зимние каникулы – с 01.01.20\_\_ по 11.01.20\_\_

| Полугодие   | Период начала и окончания    | Количество недель | Промежуточная аттестация |
|-------------|------------------------------|-------------------|--------------------------|
| учащихся    | Итоговая аттестация учащихся |                   |                          |
| 1 полугодие | 01.09.20__-31.12.20__        | 17                | Декабрь*                 |
| 2 полугодие | 11.01.20__-31.05.20__        | 19                | Май**                    |

Занятия проводятся в помещении (спортзале) 4 часа в неделю в рабочие дни и в выходные. В конце каждого астрономического часа организуются перерывы в занятиях по 10-15 минут для отдыха.

### **Программа имеет свои способы проверки результатов:**

Результативность освоения программы выявляется в ходе проведения текущей и итоговой аттестации обучающихся. Текущий контроль проводится по результатам освоения тем и разделов программы. Итоговая аттестация проводится по завершению реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Основные формы контроля / аттестации учащихся: устный и письменный опрос; выполнение практических заданий. Возможен учёт достижений отдельных обучающихся на соревнованиях и конкурсах при проведении текущей аттестации по разделам и темам, соответствующим содержанию мероприятий. Промежуточная и итоговая аттестация проводится при помощи контрольно-измерительных материалов (Приложение), разрабатываемых педагогом дополнительного образования и согласовываемых и утверждаемых администрацией согласно Положению МБУДО ДЮЦ Турист о проведении текущей, итоговой и промежуточной аттестации от 04.06.2019 г.

Итоговая аттестация предполагает обязательный внутренний мониторинг сохранности контингента обучающихся.

## 2. УЧЕБНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

| №     | Названия тем                                                                          | Количество часов |          |       | Формы контроля                                |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|-----------------------------------------------|
|       |                                                                                       | теория           | практика | всего |                                               |
| 1     | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения. | 6                | 2        | 8     | Опрос.<br>Тестирование.                       |
| 2     | История развития бокса в России и за рубежом.                                         | 4                | 2        | 8     | Опрос.                                        |
| 3     | Гигиена спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.           | 4                | 2        | 6     | Опрос.                                        |
| 4     | Школа бокса.                                                                          | 4                | 10       | 14    | Сдача нормативов.                             |
| 5     | Общая физическая подготовка.                                                          | 4                | 20       | 24    | Сдача нормативов.                             |
| 6     | Специальная физическая подготовка.                                                    | 4                | 20       | 24    | Сдача нормативов                              |
| 7     | Технико-тактическая подготовка.                                                       | 4                | 30       | 34    | Сдача нормативов.<br>Участие в соревнованиях. |
| 8     | Основные положения правил соревнований по боксу.                                      | 4                | 6        | 10    | Сдача нормативов.<br>Участие в соревнованиях. |
| 9     | Зачётные мероприятия.                                                                 | 0                | 16       | 16    | Сдача нормативов.<br>Участие в соревнованиях. |
| ИТОГО |                                                                                       | 34               | 110      | 144   |                                               |

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.

#### Теория:

Задачи на учебный год. Программа Охраны труда учащихся. Первичный инструктаж. Текущий инструктаж. Инструктаж по правилам поведения на занятиях, при проезде общественным транспортом к месту проведения занятий, соревнований. Требования к одежде и обуви боксёра. Безопасность дорожного движения. Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

#### Практика:

Тестирование по вопросам ПДД. Заполнение инструктажа по технике безопасности.

## **2. История развития бокса в России и за рубежом.**

### Теория:

Характеристика бокса. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий исторический обзор развития бокса как вида спорта. Бокс в дореволюционной России.

Развитие бокса в СССР до Великой Отечественной войны. Бокс после Великой Отечественной войны. Развитие бокса за рубежом. Профессиональный и любительский бокс. Федерация бокса в России. Чемпионы мира в боксе.

### Практика:

Просмотр российских и зарубежных художественных и документальных фильмов, сериалов про бокс и боксеров для детей и взрослых. Беседа, обсуждение.

## **3. Гигиена спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

### Теория:

Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система.

Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма. Взаимодействие органов и систем. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Требования к закаливанию организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков. Причины возникновения травм. Виды травм, профилактика. Первое правило: «Обо всех проблемах- сообщи педагогу!».

### Практика:

Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сокращений, внешним признакам, самочувствию). Наблюдение за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

## **4. Школа бокса.**

### Теория:

Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса. Термины бокса. Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия. Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

### Практика:

Обучение стойке, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

## **5. Общая физическая подготовка.**

### Теория:

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров.

### Практика:

Отжимания от пола, подтягивание на турнике, лазание по канату, приседания с партнером, подъемы туловища, бег на большие дистанции; круговая тренировка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на пресс, силовых упражнений, метание легких снарядов

(теннисных и набивных мячей); комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы (упражнения со штангой, гантелями); акробатические прыжки, старты из разных исходных положений, челночный бег, броски мяча из разных исходных положений, подвижные игры; «бой с тенью» (повторение движений партнёра). Игры: футбол, волейбол, баскетбол.

## **6. Специальная физическая подготовка.**

### Теория:

Специальная физическая подготовка, её место и содержание в тренировке боксёров. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров.

### Практика:

Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.); метание, толкание ядер, медицинболов, имитация боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями в руках.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия.

## **7. Техничко-тактическая подготовка.**

### Теория:

Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства боксёров. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака. Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции.

Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя. Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары. Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов. Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты.

Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия. Особенности ведения боя против боксёра - левши.

### 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.

Изучение и совершенствование ударов и защит от них:

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

прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом 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:

два прямых удара (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.

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.

трёх и четырехударные 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 защита от них. Трёх и четырехударные комбинации ударами снизу и защита от них. Серии ударов снизу и защита от них.

Одиночные боковые удары и защита от них:

боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад.

боковой удар левой в туловище и защита подставкой согнутой правой, уходом назад.

боковой удар правой в голову и защита подставкой ладони правой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад.

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

Трёх и четырёх 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. Защиты от них. Трёх и четырехударные комбинации и серии разнообразных ударов в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары - тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них. Боевые дистанции:

Дольняя 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.

Участие в соревнованиях.

## **8. Основные положения правил соревнований по боксу.**

Теория:

Соревнование - понятие, виды соревнований. Командные, лично-командные, личные соревнования. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд).

Практика:

Знакомство с правилами соревнований. Приобретение навыков в организации и судействе соревнований, разбор соревнований, судейских ошибок. Зачет по правилам судейства.

## 9. Зачетные мероприятия.

Практика:

Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

## 4. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- ринг боксерский, боксерские груши, боксерские перчатки, гонг, секундомер, маты гимнастические, мешки боксерские, платформа для подвески боксерских груш, лапы боксерские;
- спортивный инвентарь: гимнастические кольца, тренажеры, скакалки, гантели, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, штанги, гири, мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг;
- спортивная форма.

## 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

| Темы раздела                                                         | Методы и формы занятий                                                                         |                                                                    | Методическое обеспечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | теоретические                                                                                  | практические                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения. | Объяснительно-иллюстративный;<br>Проблемное изложение<br>Репродуктивный.<br><br>Лекция, беседа | Репродуктивный<br>Частично-поисковый.<br><br>Зачётные мероприятия; | Интернет-журнал о детском здоровье, развитии, психологии, воспитании и обучении детей<br>Тесты по ПДД для школьников с ответами.<br><a href="https://childage.ru/obuchenie-i-obrazovanie/nachalnaya-shkola/testyi-po-pdd-dlya-shkolnikov-s-otvetami.html">https://childage.ru/obuchenie-i-obrazovanie/nachalnaya-shkola/testyi-po-pdd-dlya-shkolnikov-s-otvetami.html</a><br>Мультурок. Правила дорожного движения.<br><a href="https://multiurok.ru/index.php/files/pravila-dorozhnogho-dvizheniia-dlia-shkol-nikov.html">https://multiurok.ru/index.php/files/pravila-dorozhnogho-dvizheniia-dlia-shkol-nikov.html</a><br>Программа охраны труда обучающихся.<br>Первичный инструктаж. Текущий инструктаж.           |
| История развития бокса в России и за рубежом.                        | Объяснительно-иллюстративный;<br>Наглядный;<br>Репродуктивный.<br><br>Лекция, беседа           | Репродуктивный<br>Частично-поисковый.<br><br>Соревнования          | Федерация бокса России, официальный сайт<br><a href="http://rusboxing.ru/about/history/">http://rusboxing.ru/about/history/</a><br>Энциклопедия «Кругосвет. Бокс»<br><a href="https://www.krugosvet.ru/enc/sport/BOKS.html">https://www.krugosvet.ru/enc/sport/BOKS.html</a><br>Sport-wiki.org Виды спорта Бокс<br><a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/boks/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/boks/</a><br>ВикиЧтение. Современный бокс. Атилов Аман<br><a href="https://sport.wikireading.ru/2175">https://sport.wikireading.ru/2175</a><br><b>ВИДЕО</b><br>История бокса<br><a href="https://youtu.be/ZL7dYUK9gpk">https://youtu.be/ZL7dYUK9gpk</a><br>Флойд Мейвезер - Историческая Личность в Боксе |

|                                                                                    |                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    |                                                                                       |                                                                                            | <a href="https://yandex.ru/video/preview/6502147802416740676">https://yandex.ru/video/preview/6502147802416740676</a><br>"Флойд Майвезер - легенда бокса" Топ нокаутов от знаменитого боксёра<br><a href="https://yandex.ru/video/preview/9948667287138161185">https://yandex.ru/video/preview/9948667287138161185</a><br>Лучшие боксерские нокауты Майка Тайсона<br><a href="https://yandex.ru/video/preview/13148671202782726456">https://yandex.ru/video/preview/13148671202782726456</a><br>Мухаммед Али. Величайший чемпион всех времен<br><a href="https://yandex.ru/video/preview/13168372622303921529">https://yandex.ru/video/preview/13168372622303921529</a><br>Топ-10 величайших боксеров всех времен<br><a href="https://yandex.ru/video/preview/1039726876402843410">https://yandex.ru/video/preview/1039726876402843410</a><br>Лучшие Боксеры всех времен<br><a href="https://yandex.ru/video/preview/397335981750389113">https://yandex.ru/video/preview/397335981750389113</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Гигиена спортсмена.<br>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.     | Объяснительно-иллюстративный;<br>Наглядный;<br>Словесный<br><br>Лекция, беседа        | Репродуктивный<br>Частично-поисковый.<br><br>Опрос                                         | Личная ГИГИЕНА спортсмена. Основы гигиены спортсмена<br><a href="https://pohudeymax.ru/novosti/lichnaya-gigiena-sportsmena-osnovy-gigieny-sportsmena">https://pohudeymax.ru/novosti/lichnaya-gigiena-sportsmena-osnovy-gigieny-sportsmena</a><br>Гигиена физической культуры и спорта : учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский, 2010. - 192 с.<br><a href="http://vmede.org/sait/?page=2&amp;id=Gigiena_fiz_bikov_2010&amp;menu=Gigiena_fiz_bikov_2010">http://vmede.org/sait/?page=2&amp;id=Gigiena_fiz_bikov_2010&amp;menu=Gigiena_fiz_bikov_2010</a><br>Романенко М.И., "БОКС", Киев, изд. объединение "Вища школа", 1978 г., 296 с.<br><a href="https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/">https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Школа бокса.<br>Общая физическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. | Объяснительно-иллюстративный;<br>Наглядный;<br>Репродуктивный.<br><br>Лекция, беседа, | Репродуктивный<br>Частично-поисковый.<br><br>Сдача контрольных нормативов.<br>Соревнования | Мультиурок. Сборник общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений.<br><a href="https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii.html">https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii.html</a><br>Комплекс общеразвивающих упражнений по физкультуре с видео. © СиЗОЖ<br><a href="https://sizozh.ru/kompleks-obshcherazvivayushchih-uprazhneniy-po-fizkulture">https://sizozh.ru/kompleks-obshcherazvivayushchih-uprazhneniy-po-fizkulture</a><br>ВикиЧтение Бокс. Секреты профессионала Ковтик Александр Николаевич<br><a href="https://sport.wikireading.ru/9336">https://sport.wikireading.ru/9336</a><br>Упражнения боксера. Общая характеристика упражнений боксера. Градополов К.В.<br><a href="https://www.zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/006_00_BOKS_Gradopolov_4_izdanie_1965/019.htm">https://www.zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/006_00_BOKS_Gradopolov_4_izdanie_1965/019.htm</a><br>Методические рекомендации Физическая подготовка боксера. Анастасия Иванова<br><a href="https://pandia.ru/text/80/149/3986.php">https://pandia.ru/text/80/149/3986.php</a><br><b>ВИДЕО</b><br>Бокс: с чего начать? Постановка удара на груше<br><a href="https://yandex.ru/video/preview/14202758675428737137">https://yandex.ru/video/preview/14202758675428737137</a><br>Руки будут летать! Учимся бить длинные комбинации ударов на боксерском мешке<br><a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a> |

|                                |                                                                                       |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                       |                                                                                    | <a href="https://yandex.ru/video/preview/14541006521994902428">5934391155591759047</a><br>Тренировка по боксу для детей. Отработка ударов по лапам<br><a href="https://yandex.ru/video/preview/14541006521994902428">https://yandex.ru/video/preview/14541006521994902428</a><br>БОКС. Интенсивная тренировка для детей<br><a href="https://yandex.ru/video/preview/13378270907506768409">https://yandex.ru/video/preview/13378270907506768409</a><br>Тренировка по боксу / Техника советской школы бокса Марка Мельцера<br><a href="https://yandex.ru/video/preview/11466092835407335912">https://yandex.ru/video/preview/11466092835407335912</a><br>Специальная Физическая Подготовка Боксеров<br><a href="https://youtu.be/tnZvw1yFV2E">https://youtu.be/tnZvw1yFV2E</a><br>Круговая тренировка боксера в СССР (ОФП). 1981год.<br><a href="https://youtu.be/E8wSe8E38P8">https://youtu.be/E8wSe8E38P8</a><br>Специальная физическая подготовка боксера<br><a href="https://youtu.be/Rh0Vd99FdGE">https://youtu.be/Rh0Vd99FdGE</a><br>День боксера – зарядка, питание, работа и тренировка по боксу<br><a href="https://youtu.be/_oYOrXIRmy4">https://youtu.be/_oYOrXIRmy4</a><br>ТОП 5 Упражнений для боксера<br><a href="https://youtu.be/6xgnB8BDfy8">https://youtu.be/6xgnB8BDfy8</a><br>Силовая подготовка в боксе<br><a href="https://youtu.be/b0CQ-FVuD48">https://youtu.be/b0CQ-FVuD48</a><br>Специальная физическая подготовка боксёра.<br><a href="https://youtu.be/51HI9Gw4iQI">https://youtu.be/51HI9Gw4iQI</a><br>Бокс - план тренировок. Неделя №1. ОФП и техника бокса<br><a href="https://youtu.be/0Z4Wcs_leQc">https://youtu.be/0Z4Wcs_leQc</a><br>Бокс - план тренировок. Неделя №2. ОФП и СФП боксера часть 1<br><a href="https://youtu.be/TQDsfujb6bU">https://youtu.be/TQDsfujb6bU</a><br>Основы бокса. ОФП и СФП для боксера<br><a href="https://youtu.be/6um3alfbjcs">https://youtu.be/6um3alfbjcs</a><br>Физподготовка боксера от Николая Талалакина — силовой и функциональный тренинг в боксе<br><a href="https://youtu.be/UIUGX_sQC0I">https://youtu.be/UIUGX_sQC0I</a> |
| Технико-тактическая подготовка | Объяснительно-иллюстративный;<br>Наглядный;<br>Репродуктивный.<br><br>Лекция, беседа, | Репродуктивный<br>Частично-поисковый.<br><br>Зачётные мероприятия;<br>Соревнования | Методика совершенствования технической и тактической подготовки боксеров. Автор: Павел Александрович Артемов<br><a href="https://kopilka.edu-eao.ru/metodika-sovershenstvovaniya-tehnicheskoy-i-takticheskoy-podgotovki-bokserov/">https://kopilka.edu-eao.ru/metodika-sovershenstvovaniya-tehnicheskoy-i-takticheskoy-podgotovki-bokserov/</a><br>Методическая разработка: Особенности технико-тактической подготовки юных боксеров. Занкевич Владимир Николаевич<br><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/11/26/metodicheskaya-razrabotka-osobennosti-tehniko">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/11/26/metodicheskaya-razrabotka-osobennosti-tehniko</a><br><b>ВИДЕО</b><br>Технико-тактическая подготовка в боксе - бой с тенью<br><a href="https://yandex.ru/video/preview/3822762998954996463">https://yandex.ru/video/preview/3822762998954996463</a><br>Тренировки по боксу Технико-Тактическая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                  |                                                          |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                          |                                                                                            | <p>Подготовка Удары НА Встречу.<br/> <a href="https://yandex.ru/video/preview/3031717017589433169">https://yandex.ru/video/preview/3031717017589433169</a></p> <p>Технико-тактическая подготовка<br/> <a href="https://yandex.ru/video/preview/11846740002106430165">https://yandex.ru/video/preview/11846740002106430165</a></p> <p>Подготовка боксера - Стилиевые особенности кубинской школы<br/> <a href="https://yandex.ru/video/preview/17902420902821511317">https://yandex.ru/video/preview/17902420902821511317</a></p> <p>Этот удар пропускают все / Это и есть советская школа бокса<br/> <a href="https://yandex.ru/video/preview/6239090631285143686">https://yandex.ru/video/preview/6239090631285143686</a></p> <p>Как бить левшу / Школа бокса Марка Мельцера<br/> <a href="https://yandex.ru/video/preview/2374690417938871858">https://yandex.ru/video/preview/2374690417938871858</a></p> <p>Все элементы бокса, необходимые в бою / Разбор боевой ситуации<br/> <a href="https://yandex.ru/video/preview/162250777667681426">https://yandex.ru/video/preview/162250777667681426</a></p> |
| Основные положения правил соревнований по боксу. | Объяснительно-иллюстративный; Лекция, беседа, тренировка | Репродуктивный<br>Частично-поисковый.<br><br>Соревнования                                  | <p>Правила вида спорта «Бокс».<br/> <a href="http://rusboxing.ru/upload/iblock/001/001234985d83b9cfe58870a9bded6f05.pdf">http://rusboxing.ru/upload/iblock/001/001234985d83b9cfe58870a9bded6f05.pdf</a></p> <p>Правила вида спорта "Бокс" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2017 г. N 1018)<br/> <a href="https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71725408/">https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71725408/</a></p> <p>Правила соревнований по боксу: от истоков до современности<br/> <a href="https://4boxing.ru/pravila-sorevnovanij-po-boksu-ot-istokov-do-sovremennosti/">https://4boxing.ru/pravila-sorevnovanij-po-boksu-ot-istokov-do-sovremennosti/</a></p> <p>Правила бокса 2025 год<br/> <a href="https://legalbet.ru/prosport/pravila-boksa/">https://legalbet.ru/prosport/pravila-boksa/</a></p> <p>Правила бокса для профессионалов и любителей.<br/> <a href="https://sport-igrok.ru/blog/boks/pravila-boksa.html">https://sport-igrok.ru/blog/boks/pravila-boksa.html</a></p>                                                                                 |
| Зачётные мероприятия.                            | Проблемное изложение                                     | Репродуктивный<br>Частично-поисковый.<br><br>Сдача контрольных нормативов.<br>Соревнования | <p>Федерация бокса России. Календарь соревнований по боксу.<br/> <a href="http://rusboxing.ru/calendar/plans/">http://rusboxing.ru/calendar/plans/</a></p> <p>Календарь соревнований по боксу в 2025, Россия<br/> <a href="https://e-champs.com/calendar/boxing/russia/all-regions/all/2025/all">https://e-champs.com/calendar/boxing/russia/all-regions/all/2025/all</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма. В период реализации программы учащиеся должны на основе

развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки подростков;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в течение года;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов).

В технической подготовке применяется принцип целостного обучения.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

В начале года, учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях бокса его истории и предназначении. Причем знакомство детей с особенностями бокса проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. В теоретической подготовке этих групп о большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Обучение происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее, в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося и его физического развития. Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения. Обязательным фрагментом каждого занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости.

В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации занятий, при котором все учащиеся выполняют одновременно одинаковые движения, и

индивидуальный, когда выполняется одно движение в порядке очередности. В процессе занятий необходимо добиваться осознанного отношения учащихся к выполнению упражнений.

Структура занятий строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Вводная часть занятия. Задача этой части – активизация внимания, подготовка организма учащегося к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния всех учащихся группы. Содержанием вводной части являются: построение, приветствие тренера, перестроение, выполнение строевых упражнений. Кроме того, используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, передвижений на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ускорения из разных исходных положений и т. д.

Основная часть занятия ставит своей задачей формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств. Кроме общеразвивающих упражнений, занятия также включают в себя комплексы упражнений на гибкость и растяжку, а также дыхательные упражнения, элементы базовой техники (положений рук, ног, стоп; базовые стойки), подвижные игры, общую физическую подготовку (ОФП).

Заключительная часть (заминка) ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма учащегося в относительно спокойное состояние, построение и ритуал окончания тренировки.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники бокса, учащиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

При обучении детей основам бокса применяются современные и традиционные педагогические технологии:

Игровые технологии (Б. Н. Никитин, Л. А. Венгер, А. П. Усова, В. Н. Аванесова)

Игровые технологии способствуют развитию познавательной активности воспитанников; повышению интереса к тренировкам, созданию командного духа в спортивном коллективе; повышению эмоциональности учебно-тренировочного процесса; расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, улучшению спортивных показателей.

Здоровьесберегающие технологии. (М. Ю. Громов, Н. К. Смирнов)

Применение здоровьесберегающих технологий формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие. Здоровьесберегающие технологии способствуют снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствуют снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Технология разноуровневого обучения. (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Л.С. Рубинштейн; Л.В. Занков).

Применение данной технологии позволяет построение учебно-тренировочного процесса, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведён на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.

Личностно-ориентированные технологии. (И. С. Якиманская, Т. И. Кулыпина, Е. В. Бондаревская, В. П. Сериков)

Это целенаправленное формирование личности ребёнка посредством его физического развития с учетом его способностей. Применение данной технологии дает возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебной группой. Благодаря данной технологии можно систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

### Для ПДО:

1. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 с.
2. Киселев В. А., Черемисинов В.Н. Планирование тренировочного процесса в боксе. Учебное пособие/ М.: ТВТ Дивизион, 2018-80 с.
3. Киселев В. А., Черемисинов В.Н. Специальная подготовка боксера/ М.: ТВТ Дивизион, 2018-184 с.
4. Маргазин В. А., Ачкасов Е. Е., Семенова О. Н. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник- 2-е издание, дополненное/М.: ЛитРес-2015- 330 с.
5. Петров М. Бокс. Техника. Тактика. Тренировка/ М.: Харвест,2020.-208 с.
6. Санников В. А., Воропаев В. В. Теоретические и методические основы подготовки боксера/ М.: Физическая культура, 2006-272 с.
7. Селезнёв С. П., Созинов В. В. Бокс в трех стойках. Учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей и боксеров высшей квалификации/ М.: Спорт-2019-58 с.
8. Стрельников. В.А. Кузьмин В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе: Моногр. / -М.: НИЦ ИНФРА-М ,2021-112с.
9. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / М.: Инсан, 2016. - 400 с.

### Для детей и родителей

1. Голявкин В.В. Арфа и бокс/М.: Азбука, 2014- 320 с.
2. Майк Тайсон: Майк Тайсон. Беспощадная истина. Переводчик: Мовчан А. Б. /М: Эксмо-2025-608 с.
3. Надеждин Н. Я. Мохаммед Али: "Судьба чемпиона"/ М.: Майор, серия Неформальные биографии,2011-192 с.
4. Назаров И.И. За канатами ринга. У истоков профессионального бокса/ М.: Люберецкое информагенство, 2011- 472 с.
5. Свинген Арне. Баллада о сломанном носе/ М.: ЛитРес ,2020- 102 с.

## Календарный учебный график

| тема занятия                                                                          | кол-во часов | форма проведения | форма контроля | дата и время проведения | место проведения       | месяц    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|----------------|-------------------------|------------------------|----------|
| Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения. | 2            | беседа           | устный опрос   |                         | МБОУ СОШ № 29 спортзал | сентябрь |

|                                                                             |           |                                   |                                           |  |                        |          |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|-------------------------------------------|--|------------------------|----------|
| История развития бокса в России и за рубежом.                               | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | сентябрь |
| Общая физическая подготовка.                                                | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | сентябрь |
| Общая физическая подготовка.                                                | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | сентябрь |
| История развития бокса в России и за рубежом.                               | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | сентябрь |
| <b>всего за месяц</b>                                                       | <b>10</b> |                                   |                                           |  |                        |          |
| Общая физическая подготовка.                                                | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | октябрь  |
| Специальная физическая подготовка.                                          | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | октябрь  |
| Гигиена спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 2         | Опрос                             | Промежуточная аттестация                  |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | октябрь  |
| История развития бокса в России и за рубежом.                               | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | октябрь  |
| Школа бокса                                                                 | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | октябрь  |
| Специальная физическая подготовка.                                          | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | октябрь  |
| Общая физическая подготовка.                                                | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | октябрь  |
| Гигиена спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | октябрь  |

|                                                                             |           |                                   |                                           |  |                        |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|-------------------------------------------|--|------------------------|---------|
| Специальная физическая подготовка.                                          | 2         | практические упражнения и задания | Промежуточная аттестация                  |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | октябрь |
| <b>всего за месяц</b>                                                       | <b>18</b> |                                   |                                           |  |                        |         |
| Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.        | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | ноябрь  |
| Общая физическая подготовка.                                                | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | ноябрь  |
| История развития бокса в России и за рубежом.                               | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | ноябрь  |
| Гигиена спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 2         | соревнования                      | Промежуточная аттестация                  |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | ноябрь  |
| Общая физическая подготовка.                                                | 2         | Сдача контрольных нормативов      | Промежуточная аттестация                  |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | ноябрь  |
| Специальная физическая подготовка.                                          | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | ноябрь  |
| Школа бокса                                                                 | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | ноябрь  |
| Школа бокса                                                                 | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | ноябрь  |
| <b>всего за месяц</b>                                                       | <b>16</b> |                                   |                                           |  |                        |         |
| Специальная физическая подготовка.                                          | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | декабрь |
| Общая физическая подготовка.                                                | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | декабрь |
| Школа бокса                                                                 | 2         | соревнования                      | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | декабрь |

|                                                                      |           |                                   |                                           |  |                        |         |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|-------------------------------------------|--|------------------------|---------|
| Школа бокса                                                          | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | декабрь |
| Общая физическая подготовка.                                         | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | декабрь |
| Специальная физическая подготовка.                                   | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | декабрь |
| Школа бокса                                                          | 2         | практические упражнения и задания | Промежуточная аттестация                  |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | декабрь |
| Школа бокса                                                          | 2         | Сдача контрольных нормативов      | Промежуточная аттестация                  |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | декабрь |
| <b>всего за месяц</b>                                                | <b>16</b> |                                   |                                           |  |                        |         |
| Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения. | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | январь  |
| Общая физическая подготовка.                                         | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | январь  |
| Специальная физическая подготовка.                                   | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | январь  |
| Технико-тактическая подготовка.                                      | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | январь  |
| Зачётные мероприятия.                                                | 2         | соревнования                      | Промежуточная аттестация                  |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | январь  |
| Технико-тактическая подготовка.                                      | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | январь  |
| Основные положения правил соревнований по боксу                      | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | январь  |
| Зачётные мероприятия.                                                | 2         | Сдача контрольных нормативов      | Промежуточная аттестация                  |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | январь  |
| <b>всего за месяц</b>                                                | <b>16</b> |                                   |                                           |  |                        |         |

|                                                 |           |                                   |                                           |  |                        |         |
|-------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|-------------------------------------------|--|------------------------|---------|
| Специальная физическая подготовка.              | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | февраль |
| Общая физическая подготовка.                    | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | февраль |
| Технико-тактическая подготовка.                 | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | февраль |
| Технико-тактическая подготовка.                 | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | февраль |
| Зачётные мероприятия.                           | 2         | соревнования                      | Промежуточная аттестация                  |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | февраль |
| Технико-тактическая подготовка.                 | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | февраль |
| Специальная физическая подготовка.              | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | февраль |
| Основные положения правил соревнований по боксу | 2         | Промежуточная аттестация          | Промежуточная аттестация                  |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | февраль |
| <b>всего за месяц</b>                           | <b>16</b> |                                   |                                           |  |                        |         |
| Общая физическая подготовка.                    | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | март    |
| Специальная физическая подготовка.              | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | март    |
| Технико-тактическая подготовка.                 | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | март    |
| Зачётные мероприятия.                           | 2         | соревнования                      | Промежуточная аттестация                  |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | март    |
| Технико-тактическая подготовка.                 | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | март    |

|                                                                        |           |                                   |                                                                  |  |                        |        |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|------------------------|--------|
| Технико-тактическая подготовка.                                        | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий.                        |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | март   |
| Зачётные мероприятия.                                                  | 2         | соревнования                      | Промежуточная аттестация                                         |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | март   |
| Технико-тактическая подготовка.                                        | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий.                        |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | март   |
| Инструктаж по технике безопасности.<br>Безопасность дорожного движения | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий.<br>Тестирование по ПДД |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | март   |
| <b>всего за месяц</b>                                                  | <b>18</b> |                                   |                                                                  |  |                        |        |
| Общая физическая подготовка.                                           | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий.                        |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | апрель |
| Специальная физическая подготовка.                                     | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий.                        |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | апрель |
| Технико-тактическая подготовка.                                        | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий.                        |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | апрель |
| Технико-тактическая подготовка.                                        | 2         | соревнования                      | Промежуточная аттестация                                         |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | апрель |
| Технико-тактическая подготовка.                                        | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий.                        |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | апрель |
| Зачётные мероприятия.                                                  | 2         | соревнования                      | Промежуточная аттестация                                         |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | апрель |
| Технико-тактическая подготовка.                                        | 2         | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий.                        |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | апрель |
| Зачётные мероприятия.                                                  | 2         | Сдача контрольных нормативов      | Промежуточная аттестация                                         |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | апрель |
| <b>всего за месяц</b>                                                  | <b>16</b> |                                   |                                                                  |  |                        |        |

|                                                 |            |                                   |                                           |  |                        |     |
|-------------------------------------------------|------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|--|------------------------|-----|
| Технико-тактическая подготовка.                 | 2          | практические упражнения и задания | Практическое выполнение приемов, заданий. |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | май |
| Основные положения правил соревнований по боксу | 2          | соревнования                      | Итоговая аттестация                       |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | май |
| Зачётные мероприятия.                           | 2          | соревнования                      | Промежуточная аттестация                  |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | май |
| Технико-тактическая подготовка.                 | 2          | практические упражнения и задания | Итоговая аттестация                       |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | май |
| Специальная физическая подготовка.              | 2          | Сдача контрольных нормативов      | Итоговая аттестация                       |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | май |
| Общая физическая подготовка.                    | 2          | Сдача контрольных нормативов      | Итоговая аттестация                       |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | май |
| Технико-тактическая подготовка.                 | 2          | Сдача контрольных нормативов      | Итоговая аттестация                       |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | май |
| Основные положения правил соревнований по боксу | 2          |                                   | Итоговая аттестация                       |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | май |
| Зачётные мероприятия.                           | 2          | соревнования                      | Итоговая аттестация                       |  | МБОУ СОШ № 29 спортзал | май |
| <b>всего за месяц</b>                           | <b>18</b>  |                                   |                                           |  |                        |     |
| <b>Итого</b>                                    | <b>144</b> |                                   |                                           |  |                        |     |

## Приложение 1

### ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)

| Возраст ( лет ) | Ч С С (уд. мин.) |          |
|-----------------|------------------|----------|
|                 | Девочки          | Мальчики |
| 7               | 86,6             | 85,8     |
| 6               | 84,7             | 82,8     |
| 9               | 82,5             | 80,2     |
| 10              | 79,2             | 76,1     |
| 11              | 78,5             | 74,8     |
| 12              | 75,5             | 72,6     |
| 13              | 76,1             | 73,1     |
| 14              | 72,2             | 72,8     |
| 15              | 75,2             | 72,1     |

|    |      |      |
|----|------|------|
| 16 | 74,8 | 70,4 |
| 17 | 72,8 | 68,1 |
| 18 | 70,3 | 62,3 |

### АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

| ВОЗРАСТ   | ММ.РТ.СТ.     |
|-----------|---------------|
| 4-6 лет   | 75\50-85\60   |
| 7-10 лет  | 90\50-100\55  |
| 11-12 лет | 95\60- 110\60 |
| 13-14 лет | 150\60-115\60 |
| 15-16 лет | 105\60-120\70 |

### Приложение 2

### Контрольные нормативы по ОФП

| Контрольные упражнения                                            | Низкая      | Средняя | Высокая     |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|---------|-------------|
| Бег 30 м с низкого старта, с                                      | 5,6         | 5,5-5,3 | 5,2         |
| Прыжок в длину с места, см                                        | 160         | 170-190 | 200         |
| Челночный бег 20x10 м, с                                          | 25,4 и выше | 25,5    | 25,6 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз                                  | 5           | 7-11    | 13          |
| Бег на 1000 м, сек                                                | 3,8 и выше  | 3,7     | 3,6 и ниже  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз                | 17 и ниже   | 18      | 19 и выше   |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 15 и ниже   | 16      | 17 и выше   |

### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся,

коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

#### **Направленность физиологической мощности**

| <b>ЧСС ( уд/мин )</b> | <b>НАПРАВЛЕННОСТЬ</b>                           |
|-----------------------|-------------------------------------------------|
| 100-130               | Аэробная (восстановительная)                    |
| 140-170               | Аэробная (тренирующая)                          |
| 160-190               | Анаэробно-аэробная (выносливость)               |
| 170-200               | Лактатная-анаэробная (специальная выносливость) |
| 170-190               | Алактатная-анаэробная (скорость-сила)           |

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 \div 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

**Оценка адаптации организма спортсмена  
к работе (руфье)**

| <b>Качественная оценка</b> | <b>Индекс Руффье</b> |
|----------------------------|----------------------|
| Отлично                    | 2 и менее            |
| Хорошо                     | 3 – 6                |
| Удовлетворительно          | 7 – 10               |
| Плохо                      | 11 – 14              |
| Очень плохо                | 15 – 17              |
| Критическое                | 18 и более           |

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП и ТТП, но и высокие спортивные показатели, выступая на соревнованиях различного уровня.

**Примерные сенситивные (благоприятные)  
периоды развития двигательных качеств**

| Морфофункциональн<br>ые показатели,<br>физические качества | В О З Р А С Т ( лет ) |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------|-----------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                            | 7                     | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост                                                       |                       |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                             |                       |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота                                                   |                       |   | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Скоростно-силовые<br>качества                              |                       |   | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Сила                                                       |                       |   |   |    |    |    | +  | +  |    | +  | +  |
| Выносливость<br>(аэробные<br>возможности)                  |                       | + | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные<br>возможности                                  |                       |   |   |    |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость                                                   | +                     | + | + | +  |    | +  | +  |    |    |    |    |
| Координация                                                |                       | + | + |    | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие                                                 | +                     | + | + | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

## **Техника безопасности. Устный или письменный опрос.**

**1. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.**

- А) всегда
- Б) в редких случаях
- В) иногда

**2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно**

- А) с разрешения руководителя
- Б) произвольно
- В) с окончанием интереса

**3. На занятиях спортивными играми**

- А) ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой
- Б) разрешается ношение украшений только девушкам
- В) разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления)

**4. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть**

- А) открытыми
- Б) заставлены матами или огорожены
- В) обозначены яркими знаками (лентами, флажками)

**5. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)**

- А) зарядка
- Б) регулярные занятия физическими упражнениями
- В) туристические прогулки

**6. Внешние признаки значительного утомления**

- А) небольшое покраснение кожи, небольшая потливость, мимика – спокойная, внимание – безошибочное выполнение указаний, ЧСС - в среднем 130 уд. в мин.
- Б) значительное покраснение, большая потливость, мимика – напряженная, внимание – неточность в выполнении команд, ошибки, ЧСС - в среднем 170 уд. в мин.
- В) состояние кожи обычное, потливости нет, бодрое выполнение указаний, ЧСС - в среднем 100 уд. в мин.

**7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо начинать**

- А) с разминки
- Б) со сложных упражнений
- В) с лёгких упражнений

**8. Главная причина травматизма**

- А) не внимательность

- Б) нарушение дисциплины
- В) нарушение формы одежды

## **Безопасность на дорогах.**

**Вопрос 1.** При отсутствии тротуаров как пешеходы передвигаются по обочине проезжей части?

Варианты ответов:

- А) по ходу движения автотранспорта
- Б) навстречу движения автотранспорта
- В) по бордюру
- Г) как угодно

**Вопрос 2.** Какой дорожный знак, установленный у дороги возле школы, позволяет безопасно пересекать проезжую часть?

Варианты ответов:

- А) знак «Осторожно, дети»
- Б) знак «Пешеходный переход»
- В) знак «Движение прямо»
- Г) знак «Проезд запрещен»

**Вопрос 3.** Дорожный знак «Пешеходный переход» относится к группе:

Варианты ответов:

- А) предупреждающих
- Б) запрещающих
- В) информационно-указательных
- Г) знаков приоритета

**Вопрос 4.** Пешеходные переходы бывают:

Варианты ответов:

- А) наземными
- Б) подземными
- В) надземные
- Г) ответы А и Б верны
- Г) ответы Б и В верны
- Д) все ответы верны
- Е) нет верных ответов

**Вопрос 5.** Пешеход собирается переходить улицу. Сколько раз ему нужно посмотреть вправо и влево, чтобы перейти на другую сторону проезжей части?

Варианты ответов:

- А) достаточно одного раза
- Б) достаточно двух раз
- В) сколько требуется, чтобы убедиться – опасности нет
- Г) можно вообще не смотреть, если переходить улицу по пешеходному переходу

**Вопрос 6.** Что делать пешеходу, который не успел перейти дорогу на зеленый свет светофора

Варианты ответов:

- А) нужно продолжить движение, пока он не перейдет улицу
- Б) нужно вернуться назад
- В) остановиться на островке безопасности и подождать нужного сигнала
- Г) как можно быстрее перебежать дорогу

**Вопрос 7.** Пассажир – это:

Варианты ответов:

- А) человек, который ходит пешком
- Б) человек, который управляет транспортным средством
- В) человек, который находится в транспортном средстве кроме водителя

Г) все ответы не верны

**Вопрос 8.** Общественный транспорт – это:

Варианты ответов:

А) троллейбус, автомобиль, грузовик

Б) автобус, троллейбус, трамвай

В) трамвай, поезд, электричка

Г) самолет, пароход, паровоз