

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области «Иркутский техникум машиностроения им. Н.П. Трапезникова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ ИТМ

_____ С.Ю.Лещинский
« ____ » _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ ПО БОКСУ

Срок освоения – 1 год

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Направленность программы – физкультурно-спортивная

г. Иркутск, 2026 год

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24.07.2020 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБПОУ ИО «ИТМ им. Н.П. Трапезникова»;
- Локальные нормативные акты учреждения, регламентирующие организацию дополнительного образования.

1.2. Актуальность программы. Занятия боксом способствуют укреплению здоровья, достижению всестороннего физического развития и формированию морально-волевых качеств личности. Программа учитывает возрастные особенности физического развития обучающихся 14–18 лет, недостаточную первоначальную адаптацию к физическим нагрузкам и недостаточный общий объем двигательных умений. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируются, что позволяет безопасно и эффективно вводить учащихся в школу техники бокса, формируя навыки самозащиты и приобщая к здоровому образу жизни.

1.3. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

1.4. Категории обучающихся

Настоящая программа предназначена для обучающихся в возрасте от 14 до 18 лет, изъявивших желание освоить первоначальные навыки бокса, укрепить здоровье и развить физические качества в условиях спортивной секции ГБПОУ ИТМ.

1.5. Объем и срок освоения программы

Объем программы составляет 232 академических часа, распределенных на 40 учебных недель.

Срок освоения программы – 1 учебный год.

1.6. Форма обучения – очная. Форма организации обучения - групповая.

1.7. Режим занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа. 1 академический час – 45 минут.

1.8. Цель и задачи программы

Цель: Укрепление здоровья, достижение всестороннего развития, овладение первоначальными навыками бокса, формирование морально-волевых качеств.

Задачи:

- Образовательные:

Обучить прямым и боковым ударам и защите от них;

Обучить контрударам и ответным ударам;

Сформировать навыки самозащиты.

- Воспитательные:

Приобщить к здоровому образу жизни;

Воспитать чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи;

Сформировать волевые качества спортсмена.

- Развивающие:

Развивать силу, ловкость, быстроту, смелость, выносливость.

1.9. Планируемые результаты освоения программы

К концу освоения программы обучающийся:

должен знать:

- Историю развития бокса, правила соревнований, основы техники безопасности и гигиены занятий;

- Влияние физических упражнений на организм и закономерности физического развития обучающихся 14–18 лет;

- Принципы построения тренировочного процесса: варьирование упражнений от простого к сложному, изменение внешних условий, дозировку нагрузок в зависимости от возраста и подготовленности;

- Основы спортивного режима, питания, профилактики травматизма и методы самоконтроля.

должен уметь:

- Сохранять боевую стойку и правильно выполнять основные передвижения;
- Наносить прямые и боковые удары, применять технические действия защиты от них (подставки, отбивы, уклоны, нырки);
- Выполнять контрудары и ответные удары в различных условиях (игры, соревнования, на фоне утомления);
- Применять элементы самостраховки, кувырки, повороты и навыки самозащиты;
- Сдавать контрольные нормативы по ОФП и СФП, демонстрируя положительную динамику;
- Выполнять комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

должен владеть:

- Первоначальными навыками техники бокса (основные положения, передвижения, ударные и защитные действия);
- Приёмами само- и взаимостраховки, методами страховки при выполнении упражнений;
- Навыками варьирования состояний при выполнении физических упражнений и адаптации к изменяющимся внешним условиям;
- Основными элементами тактического мышления в учебных спаррингах и подвижных играх;
- Волевыми качествами, чувством коллективизма, товарищеской взаимопомощи и устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни и продолжению занятий боксом.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов				Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	СР	
1.	Введения в вид спорта- бокс. Техника безопасности	11	11			Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	61	1	60		Сдача нормативов
3.	Техническая подготовка вида спорта-бокс	103	30	73		Соревнование
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	23	1	22		Эстафета
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	23	6	17		Устный опрос
6.	Индивидуальные тренировки	11	1		10	
	Итого	232	50	172	10	

2.2. Календарный учебный график

№	Раздел	месяцы									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Введения в вид спорта - бокс. Техника безопасности	11									
2.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	13	24	24							
3.	Техническая подготовка вида спорта-бокс				24	18	24	24	13		

4.	Другие виды спорта и подвижные игры								11	12	
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка									10	13
6.	Индивидуальные тренировки										11
	Итого	24	24	24	24	18	24	24	24	22	24

2.3. Учебно-тематический план

№	Название раздела	Темы занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма промежуточной аттестации
1.	Введение в вид спорта - бокс. Техника безопасности	1.1. История развития бокса. Правила соревнований	4	Лекция	
		1.2. Техника безопасности и гигиена занятий	2	Инструктаж	
		1.3. Влияние физических упражнений на организм	2	Лекция	
		1.4. Режим дня, питание, профилактика травматизма	2	Лекция	
		Промежуточная аттестация	1		Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	2.1. Общеразвивающие упражнения. Гимнастика для силовой подготовки	17	Инструктаж, практика	
		2.2. Прыжковые упражнения. Скоростно-силовые комплексы	12	Практика	
		2.3. Метание легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей	10	Практика	
		2.4. Элементы акробатики и самостраховка	12	Практика	
		Промежуточная аттестация	10		Сдача нормативов
3.	Техническая подготовка вида спорта-бокс	3.1. Боевая стойка. Основы передвижения	33	Теория, практика	
		3.2. Прямые и боковые удары. Защита (подставки, отбивы, уклоны, нырки)	22	Теория, практика	
		3.3. Контрудары и ответные удары. Работа в парах	22	Теория, практика	
		3.4. Выполнение техники в условиях утомления, игры, соревнования	18	Практика	

		Промежуточная аттеста-ция	8		Соревнова-ние
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	4.1. Подвижные игры на развитие ловкости, быстроты, координации (пионербол набивным мячом, футбол теннисным мячом)	11	Инструктаж, практика	
		4.2. Эстафеты	8	Практика	
		Промежуточная аттеста-ция	4		Эстафета
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	5.1. Чтение действий соперника. Варьирование упражнений (от простого к сложному)	11	Теория, практика	
		5.2. Мотивация, эмоциональное состояние, волевая подготовка, формирование коллектива	10	Теория, практика	
		Промежуточная аттеста-ция	2		Устный опрос
6.	Индивидуальные тренировки	6.1. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок	6	Инструктаж, самостоятельная работа	
		6.2. Самоконтроль, анализ техники	5	Самостоятельная работа	
	ИТОГО		232		

2.4 Содержание учебных разделов, тем

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ВИД СПОРТА - БОКС. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (11 часов)

Тема 1.1. История развития бокса. Правила соревнований (4 ч.)

Форма занятия: Лекция с элементами демонстрации

Форма контроля: Устный опрос, тестирование

Теоретический материал:

- История бокса: от Древней Греции до современности.
- Правила любительского и профессионального бокса.
- Весовые категории, система подсчёта очков.
- Требования к экипировке и медицинскому допуску.

Практические задания:

- Анализ видеозаписей поединков с точки зрения правил.
- Тестирование: 15 вопросов с выбором ответа (порог — 80%).
- Ситуационные задачи: «Определи нарушение правил».

Тема 1.2. Техника безопасности и гигиена занятий (3 ч.)

Форма занятия: Инструктаж, беседа с демонстрацией

Форма контроля: Проверка знаний инструктажа

Содержание:

- Правила поведения в зале и на ринге.
- Проверка инвентаря: перчатки, бинты, груши, ринг.
- Алгоритм первой помощи при травмах.
- Личная гигиена боксёра: уход за руками, полостью рта.

Практика:

- Отработка бинтования кистей.

- Демонстрация безопасного входа/выхода из ринга.
- Ситуационная игра: «Первая помощь при носовом кровотечении».

Тема 1.3–1.4. Влияние нагрузок. Режим, питание, профилактика травм (4 ч.)

Форма занятия: Лекция-беседа, мини-практикум

Форма контроля: Устный опрос, мини-проект «Мой режим дня»

Содержание:

- Адаптация организма к боксёрским нагрузкам.
- Энергообеспечение: алактатный, лактатный, аэробный режимы.
- Распорядок дня: сон, учебная нагрузка, восстановление.
- Рацион боксёра: БЖУ, водный режим, питание до/после тренировки.
- Типичные травмы и их профилактика.

Практика:

- Составление индивидуального графика питания и сна.
- Комплекс утренней гимнастики для боксёра.
- Чек-лист «Готов ли я к тренировке?».

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (61 час)

Тема 2.1. Общеразвивающие и силовые упражнения (17 ч.)

Форма занятия: Практическое, комбинированное

Форма контроля: Практический зачёт, наблюдение

Упражнения:

- Без отягощений: отжимания, приседания, планка, подъём туловища.
- С отягощениями: набивные мячи (2–4 кг), эспандеры, гантели (1–3 кг).
- Статодинамика: изометрические удержания, «бой с тенью» с паузами.

Тема 2.2. Прыжковые и скоростно-силовые комплексы (12 ч.)

Форма занятия: Практическое

Форма контроля: Контрольные упражнения, наблюдение

Упражнения:

- Прыжки на месте: с высоким подниманием бедра, «ножницы», в полуприседе.
- С перемещением: челночные прыжки, прыжки через скакалку.
- Плиометрика: запрыгивание на тумбу, спрыгивание + выпрыгивание.

Тема 2.3. Метание снарядов (10 ч.)

Форма занятия: Практическое

Форма контроля: Контрольные нормативы

Упражнения:

- Набивной мяч (2–4 кг): броски от груди, с поворотом корпуса.
- Теннисный мяч: метание на точность и дальность.
- Легкоатлетический мяч (150 г): метание по технике «копья».

Тема 2.4. Акробатика и самостраховка (12 ч.)

Форма занятия: Практическое, комбинированное

Форма контроля: Практический зачёт по технике

Элементы:

- Кувырки: вперёд, назад, в сторону, с разбега.

- Перекаты: на спине, на боку, с группировкой.
- Падения: на бок, на спину с защитой головы.
- Кульбиты/перевороты (подстраховка).

Промежуточная аттестация по разделу 2 (10 ч.)

Форма: Сдача нормативов ОФП/СФП

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – БОКС (103 часа)

Тема 3.1. Боевая стойка. Основы передвижения (33 ч.)

Форма занятия: Практическое, комбинированное

Форма контроля: Практический зачёт, наблюдение

Теория:

- Принципы боевой стойки: устойчивость, мобильность, защита.
- Типы стоек: ортодокс, левша.
- Основы передвижения: шаг, приставной шаг, челнок, повороты.

Практические этапы:

1. Освоение стойки: статическое удержание у зеркала (2–3 мин).
2. Передвижения на месте: шаг вперёд/назад, в стороны, «челнок».
3. Передвижения с изменением направления: по сигналу, с изменением темпа.
4. Интеграция с ударами: «шаг + удар» в бою с тенью.

Тема 3.2. Ударная техника и защита (22 ч.)

Форма занятия: Практическое, парная работа

Форма контроля: Практический зачёт, контрольные упражнения

Удары:

- Джеб: поворот стопы, выталкивание плеча, мгновенный возврат.
- Кросс: толчок задней ногой, поворот таза и плеч.
- Хук: поворот корпуса «винтом», удар по дуге.
- Апперкот: подсед, удар снизу вверх с вращением корпуса.

Защита:

- Подставка: фиксация перчатки/предплечья на траектории удара.
- Отбив: короткое движение кистью в сторону с возвратом.
- Уклон: смещение корпуса в сторону с минимальным отклонением.
- Нырок: подсед с проходом под траекторией удара.

Тема 3.3. Контрудары и работа в парах (22 ч.)

Форма занятия: Практическое, парная работа, спарринг

Форма контроля: Практический зачёт, учебные спарринги

Типы контратак:

- На встречном движении: уклон + джеб в момент атаки.
- После защиты: отбив хука + кросс в голову/корпус.
- Комбинированная: нырок + апперкот + хук в голову.

Учебный спарринг (облегчённые условия):

- Длительность: 2 раунда по 1,5–2 мин, отдых 1 мин.
- Задачи: отработать 1–2 тактических приёма.
- Экипировка: шлем, капу, перчатки 12–14 унций.

Тема 3.4. Техника в усложнённых условиях (18 ч.)

Форма занятия: Практическое, игровое, соревновательное

Форма контроля: Контрольные тренировки, наблюдение

Условия отработки:

- Утомление: комбинации после челночного бега, работа на лапах в конце тренировки.
- Игровое: «Боксёрский футбол», «Зеркало» — развитие реакции и координации.
- Соревновательное: мини-турнир, задания на очки за точные удары.

Промежуточная аттестация по разделу 3 (8 ч.)

Форма: Соревнование

РАЗДЕЛ 4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (23 часа)

Темы 4.1–4.2. Игры и эстафеты на развитие качеств (23 ч.)

Форма занятия: Игровое, практическое, соревновательное

Форма контроля: Наблюдение, участие в эстафетах

Примеры игр:

- Пионербол набивным мячом: координация, сила броска, командное взаимодействие.
- Футбол теннисным мячом: точность, реакция, контроль дистанции.
- «Салки» с заданиями: быстрота, маневрирование, переключение внимания.
- Эстафета «Полоса боксёра»: интеграция ОФП и специальной техники.
- «Зеркальный бой» (без контакта): чтение намерений, периферическое зрение.

Методические рекомендации:

Чередовать игры высокой и низкой интенсивности.

Включать элементы рефлексии: «Что помогло выиграть?».

Поощрять лидерство и поддержку в команде.

РАЗДЕЛ 5. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (23 часа)

Тема 5.1. Основы тактики боя (12 ч.)

Форма занятия: Комбинированное, практическое, беседа

Форма контроля: Практический зачёт, анализ действий

Тактические элементы:

- Дистанция: длинная / средняя / ближняя — преимущества и риски.
- Чтение соперника: анализ стойки, доминирующей руки, привычек.
- Варьирование: подводящие → имитирующие → стандартные упражнения.
- План на раунд: постановка целей, коррекция по ходу боя.

Тема 5.2. Психологическая подготовка (11 ч.)

Форма занятия: Беседа, практикум, тренинг

Форма контроля: Наблюдение, анкетирование, самоанализ

Блоки работы:

- Мотивация: «Колесо баланса спортсмена», визуализация цели.
- Эмоциональная регуляция.
- Волевая подготовка: упражнения на преодоление дискомфорта.
- Командообразование: упражнения на доверие, групповая рефлексия.

РАЗДЕЛ 6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ (11 часов)

Тема 6.1. Комплексы для индивидуальных тренировок (6 ч.)

Форма: Самостоятельная работа с консультацией

Форма контроля: Проверка дневника, отчёт о выполнении

Тема 6.2. Самоконтроль и анализ техники (5 ч.)

Форма: Самостоятельная + консультация

Форма контроля: Проверка дневника, беседа

2.5. Оценка качества освоения программы.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых каждые 2 месяца в течение учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня ОФП/СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки. Дозировка нагрузок контролируется с учетом возрастных особенностей, закономерностей развития растущего организма и индивидуальных способностей.

Формы аттестации: стартовое/итоговое тестирование по контрольным нормативам (ОФП, СФП).

Оценочные материалы: таблицы контрольных нормативов по ОФП и СФП

Система оценивания

Шкала оценки практических навыков:

5 (отлично) — Техника стабильна, ошибки минимальны, выполнение в динамике и под давлением.

4 (хорошо) — Техника в целом верна, единичные ошибки, исправляет по замечанию.

3 (удовл.) — Освоил базовую схему, техника нестабильна, требует постоянного контроля.

2 (не зачёт) — Не продемонстрировал минимального уровня, требуется повторное изучение.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия

№	наименование специализированных учебных помещений вид занятий	наименование оборудования
1	Зал бокса	Спортивный зал ИТМ
2	Спортивный инвентарь	Мешки, жгуты, лапы, перчатки, шлемы, скакалки, набивные мячи, теннисные мячи, гантели, штанга
3	Оборудование	Скамья для жима лежа, турник, ринг

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- Методические пособия по технике бокса, нормативы ОФП/СФП;
- Инструктаж по технике безопасности;
- Видео-материалы для разбора техники и тактических схем.

3.3. Кадровые условия

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

4. РАЗРАБОТЧИКИ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Разработчик – Ступин Артемий Александрович, педагог дополнительного образования ГБПОУ ИТМ