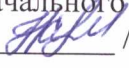
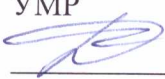


частное общеобразовательное учреждение  
«Самарская классическая гимназия Кириллица»  
(ЧОУ «СКГ Кириллица»)


РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей  
начального общего образования  
 /Н.Н. Коновалова/  
Протокол №1 от «18» июля 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по  
УМР  
 /А.Ю.Дубовая/  
Приказ №1 от «21» июля 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЧОУ «СКГ  
Кириллица»  
 /прот. А.В. Зув/  
Приказ №1 от «21» июля 2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 6825398)

**Спортивный клуб «Бокс»**

Уровень: начальное общее образование

Составитель: учителя начальных  
классов

Классы: 1-4 классы

Самара 2025

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ "БОКС"**

Направленность рабочей программы дополнительного образования «Бокс» – спортивно-оздоровительная. Актуальность данной программы обусловлена следующими факторами: Во-первых, забота о здоровье – одно из приоритетных направлений модернизации российского образования. В связи с этим на современном этапе в системе образования много внимания уделяется здоровью обучающихся. Эта проблема многогранна, и одна из граней – профилактика заболеваний. Не просто создание условий, организация медицинской профилактики, но и формирование поведения с ориентацией на здоровье, обучение способам сохранения и формирования собственного здоровья. Большое влияние на формирование здоровья детей оказывают факторы образовательного учреждения, поэтому профилактическая деятельность должна являться необходимым звеном воспитательной работы. Во-вторых, 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. В-третьих, имеющийся к настоящему времени опыт работы передовых коллективов физической культуры свидетельствует о том, что при четкой организации работы спортивные секции являются базой для привлечения к регулярным занятиям избранным видом спорта широких масс школьников и подготовки в них квалифицированных спортсменов.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ "БОКС"**

Цель программы: формирование личности обучающихся путем целенаправленной специальной физической подготовки, повышения интереса к регулярным занятиям и росту спортивного мастерства, организации систематической воспитательной работы, укрепления здоровья. Задачи программы: • формирование специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешных занятий боксом; • формирование знаний по личной гигиене обучающихся. • воспитание морально-волевых и этических качеств личности; • воспитание культуры здорового образа жизни; • воспитание коллективизма, взаимовыручки и выносливости; • профилактика асоциального поведения; • развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости); • привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия; • укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка; • изучение основ техники и тактики боя на дальней дистанции (особое внимание - формированию правильной техники); • ознакомление с теоретическими сведениями; • приобретение некоторого опыта участия в соревнованиях;

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ "БОКС" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Срок реализации рабочей программы - 1 год.

## ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ "БОКС"

- по количеству детей участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – 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 подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий. Для реализации программы необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: 1. Боксерская груша - 5 шт. 2. Боксерские перчатки - индивидуальные; 3. Турник - 4 шт. 4. Канат - 2 шт. 5. Скакалки - 30 шт. 6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт. 7. Маты - 5 шт. 8. Скоростная лестница - 2 шт. 9. Гриф выбросной - 1 шт. 10. Кувалда набивная - 1 шт.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ "БОКС"**

Теоретическая часть  
Тема №1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - составная часть российской культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего физического развития российских людей, их подготовки к труду и защите Родины. Задачи физкультурного движения в России. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры. Комитеты по физической культуре и спорту как органы государственного руководства физической культурой и спортом в стране. Рост массового спорта в России и достижений российских спортсменов. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Краткая характеристика спорта и пути его дальнейшего развития в данной физкультурной организации. Разрядные нормы и требования по боксу.

Тема №2. Краткий обзор состояния и развития бокса в России. Характеристика бокса. Значение и место его в российской системе физического воспитания. Основные наиболее характерные этапы развития бокса в России. Изменения в правилах соревнований и разрядных нормах в связи с ростом массовости, совершенствование спортивной техники и методики тренировки. Первые международные встречи российских спортсменов. Участие российских спортсменов в олимпийских играх, чемпионатах Европы, всемирных играх молодежи и других международных соревнованиях. Состояние и задачи развития бокса в Бокс-клубе «Фанат».

Тема №3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении; состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности

организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий боксом на организм занимающихся. Тема №4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Понятия о гигиене, гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся боксом; гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, гигиена жилища. Общая гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом. Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и

работоспособность спортсмена. Тема №5. Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж. Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях коллективов физической культуры. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Травмы в боксе и их профилактика. Общая характеристика в боксе: легкие, средние и тяжелые. Причины травм. Внешние, зависящие от комплекса внешних условий, связанных с плохим состоянием инвентаря, несоответствием мест занятий санитарно-гигиеническим нормам, недостатками в организации, проведении занятий и методике обучения и тренировки, несоответствием места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, не четким или не квалифицированным судейством состязаний, пренебрежением средствами профилактики травм. Внутренние: недостаточная физическая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, нарушение режима тренировки, переутомление, перетренированность, перенапряжение, грубость боксеров во время учебно-тренировочных боев или на соревнованиях, невыполнение правил применения запрещенных ударов. Перечень травм. Травмы верхних конечностей, пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг,

внутренней оболочки губ и щек, ушных раковин. Нокаут и его физиологическая характеристика. Предохранительные средства: зубной протектор, маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины, раковина, защищающая от случайных ударов ниже пояса, специальные бинты для сохранения кисти. Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Общие меры по предупреждению травм: правильная организация и проведение занятий, составление расписания с учетом трудовой деятельности и общего режима сна, питания и отдыха; обеспечение занимающихся качественным инвентарем, тренировочным помещением, отвечающим санитарно-гигиеническим требованиям, наблюдение за состоянием здоровья и самочувствия спортсменов, ведение боксерами дневника самоконтроля, отстранение от занятий боксеров с недолеченными травмами, недопустимость пользования запрещенными приемами, грубого ведения боя с нанесением сильных ударов во время тренировок; правильное составление пар для учебных, условных и вольных боев; о расследование каждого случая травм, нахождение ее причины. Роль тренера в профилактике повреждений при занятиях боксом. Соблюдение дисциплины, проверка качества инвентаря, правильная организация и методика обучения и тренировки. Санитарно - гигиенических требований к занимающимся, к инвентарю, и оборудованию, совместная деятельность с врачом, личный пример, повседневная разъяснительная работа о профилактике травматизма. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу. Тема №6. Физиологические

основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания работоспособности и здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксеров и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу. Утомление как временное нарушение координации функций организма и снижения работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксеров. Тема №7. Общие основы методики обучения и тренировки. Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Понятия о методах и дидактических принципах обучения. Их применение в занятиях бокс-клуба «Фанат». Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки боксеров. Роль систематической круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства. Планирование учебно-тренировочного процесса. Перспективное и годовое планирование. Задачи и содержание занятий по боксу в различные периоды тренировки. Особенности учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения

спортивной формы в периоды между соревнованиями (боями). Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксеров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп занимающихся. Урок как основная форма организации и проведения занятий секции. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке. Разминка боксера, ее значение и содержание на тренировочных занятиях и соревнованиях. Ежедневная утренняя гимнастика боксера, ее содержание в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Тема №8. Техника, тактика и методика их совершенствования. Краткая характеристика показателей, определяющих спортивное мастерство боксера: техника, тактика, физическая и волевая подготовка. Взаимосвязь этих показателей в процессе подготовки боксера. Общая и специальная физическая подготовка, ее значение для достижения высокого спортивного мастерства. Средства и методы развития координации, быстроты, ловкости, силы и выносливости. Техника бокса. Классификация боксерских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защита от контрударов. Ложные действия и их применение. Тактика боя. Значение тактики в боксе. Подготовительные действия - подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Тема №9. Общая и специальная физическая подготовка боксеров. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки боксеров. Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и метода их развития. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными и теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, булавами, обручами, на гимнастических снарядах, прыжки с разбега в длину и в высоту, толкание ядра и метание предметов. Подвижные и спортивные игры. Специальные упражнения в развитии ловкости и специальные упражнения, стоя на месте и на ходу.

Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч и теннис). Тема №10. Планирование спортивной тренировки. Роль четкого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки боксеров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсменов. Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периода. Документы текущего (годового) планирования и их содержание. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль. Тема №11. Мораль и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка боксера. Высокий уровень развития моральных и волевых качеств - одно из основных требований, предъявляемых к боксерам. Воспитание воли боксера: активности, дисциплины, трудолюбия, соблюдения режима, внимания, терпения, настойчивости. Развитие специализированных восприятий, внимания, мышления, быстроты реакций. Развитие умения ориентироваться на ринге, чувства положения тела, свободы движений, чувства удара, дистанции и времени. Особенности проявления волевых качеств у боксеров, их связь с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых и психологических качеств боксера. Психологическая характеристика предсоревновательного, соревновательного и переходного периодов в обучении и тренировке. Тема №12. Правила соревнований, их организация и методика судейства. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные

удары и действия. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Поведение участников с выходом на ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников. Практическая часть Тема №1. Общая физическая подготовка. Основная задача применения средств физической подготовки - общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. В зависимости от методики применения одно и то же упражнение может способствовать преимущественному развитию тех или иных физических качеств у занимающихся или одновременно ряда качеств. Строевые упражнения: общее понятие о строе и командах. Повороты на месте и в движении. Рапорт. Расчет на месте. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Перемена направления движения. Остановки во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног, ходьба и бег. Упражнения с предметами: с короткой скакалкой, с длинной скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисными мячами, упражнения с набивными мячами, упражнения с булавами, упражнения с баскетбольным мячом, упражнения с гантелями, акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастической стенке, лазание по канату и шесту, упражнения в равновесии, упражнения на перекладине, брусья параллельные, кольца, спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, плавание, лыжи, коньки, туризм, гребля. Тема №2. Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся). Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств,

специфичных для боксеров. Она должна осуществляться в тесной связи с овладением и совершенствованием приемов техники бокса. Упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости необходимо чередовать с упражнениями на расслабление. Виды упражнений: 1. упражнения для развития специальных силовых качеств, 2. упражнения для развития силы, 3. упражнения для постановки ударов, 4. упражнения для развития специальной выносливости, 5. упражнения для развития специальной ловкости.

Тема №3. Изучение и совершенствование техники и тактики. Изучение основных положений боксера (боевая левосторонняя и правосторонняя стойка, боевые положения, передвижения, дистанция ударов и защиты). Положение кулака при ударах, ударное место и направление кулака в момент прямых, боковых ударов и ударов снизу. Совершенствование приемов боя одиночными прямыми и боковыми левой и правой в голову и туловище, защиты от них и контрдействия - ответные и встречные. Совершенствование приемов боя в средней дистанции. Боковые одиночные удары в голову, снизу в голову и туловище, защиты от них и одиночные ответные контрудары. Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней дистанции двумя и тремя атакующими и контратакующими ударами в разных сочетаниях и ответной и встречной форме. Маневренность и обманные действия. Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Маневренность. Атаки контратаки двумя, тремя и сериями ударов в голову и туловище в разных сочетаниях (прямых с боковыми и снизу). Специальные упражнения в защитных действиях на дальней и средней дистанциях во время атак и контратак. Изучение и совершенствование техники и тактики ведения ближнего боя.

Судейская практика. Судейская практика включает: приобретение навыков судейства сбоку, работу судьи при участниках, секундометриста и секретаря соревнований. Сдача зачетов на присвоение звания судьи III

категории. Совершенствования спортивного мастерства. Техническое и тактическое совершенствование в атаках, контратаках, ложных действиях во всех дистанциях с партнерами разного стиля и манеры ведения боя: против наступающего, активно действующего, контратакующего, обыгрывающего, разнообразного стиля с боксерами, ведущий бой на дальней, средней или ближней дистанциях, высокого или низкого роста, боксерами-левшами и т.д.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

активного включения во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - учебно-познавательного интереса к боксу и другим спортивным единоборствам; - развитие интереса и практической деятельности, желание заниматься спортом; - мотивация к обучению и целенаправленной деятельности; - трудолюбие, бережное и ответственное отношение к результатам своей работы, к рабочему инвентарю, материалам, оборудованию.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Познавательные:** - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; - овладеть умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); - характеризовать основные физические качества; - устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать технические признаки в движениях и передвижениях спортсмена. **Коммуникативные:** - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - уметь слушать и понимать других; - уметь строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами; - уметь договариваться в группах; - контролировать действия партнера; - участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений. **Регулятивные:** - понимать цель выполняемых действий; - выполнять действия, руководствуясь инструкцией педагога; - адекватно оценивать правильность выполнения задания; - координировать

взаимодействие с партнёрами в игре;- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.-уметь оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций. 1. Обучающиеся должны знать:- правила безопасного поведения на занятиях боксом;- основы режима труда и отдыха, гигиена спортсмена; - правила выполнения передвижений и нанесения прямых ударов и контрударов; - смысл спортивной терминологии в боксе по разделам программы;- основы техники и тактики бокса.2. Обучающиеся должны уметь: - контролировать в процессе занятий свое телоположение (осанку); - знать азы бокса: позиция рук, ног в боевой стойке; - координировать и соединять движения рук и ног при нанесении прямых ударов и контрударов;- учиться прослеживать личные достижения;- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности по боксу	1	Введение. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по боксу.	психологическое состояние познавательная деятельность	
2	История создания бокса	1	история древнего бокса, история современного бокса, история развития бокса в России, выступления российских боксеров на чемпионатах мира и олимпийских играх. Анализ выступления боксеров на крупнейших соревнованиях. Гигиена, закаливание и режим боксера.	физическая подготовка, познавательная деятельность	
3	Фронтальная стойка	1	ег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на	физическая подготовка	

			<p>             скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.           </p>	<p>             познавательная деятельность, техника и тактика           </p>	
4	ОФП. Пробежка, разминка	1	<p>             подвижные игры и игровые упражнения;           </p>	<p>             физическая подготовка           </p>	

			<p>общеразвивающие упражнения;  элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);  всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).</p>	<p>познавательная деятельность, техника и тактика</p>	
5	Перемещение во фронтальной стойки (полукруг)	1	ег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40	<p>физическая подготовка  познавательная</p>	

			<p>м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.</p>	<p>деятельность, техника и тактика</p>	
6	Боевая стойка	1	<p>жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с</p>	<p>физическая подготовка познавательная</p>	

			<p>теннисными мячами.  Челночный бег.  Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах.  Метание мячей.  Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры.  Подвижные игры.</p>	<p>деятельность, техника и тактика</p>	
7	<p>Переход из боевой во фронтальную стойку</p>	1	<p>жонглирование теннисными мячами.  Дриблинг с теннисными мячами.  Челночный бег.  Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах.  Метание мячей.  Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по</p>	<p>физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика</p>	

			уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.		
8	Левый прямой удар из фронтальной стойки	1	сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в	физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика	

			боевой стойке с отягощениями.		
9	Левый прямой удар из боевой стойки	1	<p>сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками.</p> <p>Приседание с отягощениями на двух и одной ноге.</p> <p>Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.</p> <p>Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.</p> <p>Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах.</p> <p>Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины.</p> <p>Передвижение в боевой стойке с</p>	физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика	

			отягощениями.		
10	Кросс 2 км. Турник, пресс, отжимания	1	<p>бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления</p>	<p>физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика</p>	

			движения		
11	Левый прямой удар из боевой и фронтальной стойки	1	продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.	физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика	
12	Передвижение в боевой стойки – шаг вперед	1	продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.	физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика	

13	13 Передвижение в боевой стойки – шаг назад	1	<p>продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.</p>	<p>физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика</p>	
14	Передвижение в боевой стойки – шаг влево	1	<p>различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в</p>	<p>физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика</p>	

			наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.		
15	Передвижение в боевой стойки – шаг вправо	1	различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.	физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика	
16	Игра «Булава»	1	проведение игры	физическая подготовка познавательная	

				деятельность, техника и тактика	
17	Левый прямой удар на шаг вперед	1	<p>прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.</p> <p>Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево</p>	<p>физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика</p>	
18	Левый прямой удар на шаг назад	1	<p>прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад;</p>	<p>физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика</p>	

			сайдстепом. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево		
19	Левый прямой удар на шаг влево	1	<p>прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;</li> </ul>	физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика	
20	Левый прямой удар на шаг вправо	1	прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки;	физическая подготовка познавательная деятельность,	

			<p>отходом назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки;</li> </ul> <p>отходом назад;</p>	техника и тактика	
21	ОФП. Силовые упражнения (Турник, канат)	1	<p>подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические</p>	<p>физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика</p>	

			<p>упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).</p>		
22	<p>Защита от левого прямого Уклон вправо из фронтальной стойки</p>	1	<p>Двойные прямые удары и защита от них:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;</li> <li>• прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в</li> </ul>	<p>физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика</p>	

			<p>локте левой руки; отходом назад.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:</li><li>• прямые удары (левой- правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.</li></ul>		
--	--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"><li>• прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.</li><li>• прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и</li></ul>		
--	--	--	--	--	--

			защиты от них.		
23	Защита от левого прямого Уклон вправо из боевой стойки	1	<p>Двойные прямые удары и защита от них:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;</li> <li>• прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.</li> <li>• прямой удар правой в туловище, защита</li> </ul>	физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика	

			<p>подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.</li><li>• прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой</li></ul>		
--	--	--	--	--	--

			<p>ладони и согнутой в локте левой руки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.</li> </ul>		
24	Правый прямой удар из фронтальной стойки	1	<p>Одиночные удары снизу и защита от них:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• удар снизу левой в голову и</li> </ul>	<p>физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика</p>	

			<p>защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;</li><li>• удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;</li><li>• удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой</li></ul>		
--	--	--	--	--	--

			левой руки		
25	Правый прямой удар с боевой стойки	1	<p>Двойные удары снизу и защиты от них.</p> <p>Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.</p> <p>Одиночные боковые удары и защиты от них:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;</li> <li>• боковой удар правой в голову и защита подставкой</li> </ul>	физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика	

			<p>правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;</li> </ul>		
26	Правый прямой удар на шаг вперед	1	<p>Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары и защиты от них:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• боковой удар левой в голову и защита от</li> </ul>	<p>физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика</p>	

			<p>него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;</li> <li>• боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;</li> </ul>		
27	Правый прямой удар на шаг назад	1	Двойные удары снизу и защиты от них.	физическая подготовка	

			<p>Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары и защиты от них:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;</li><li>• боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча,</li></ul>	<p>познавательная деятельность, техника и тактика</p>	
--	--	--	---	---	--

			<p>нырком влево, уходом назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;</li> </ul>		
28	Правый прямой удар на шаг влево	1	<p>войные боковые удары в голову и туловище и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.</p>	<p>физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика</p>	
29	Правый прямой удар на шаг вправо	1	<p>войные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.</p>	<p>физическая подготовка познавательная деятельность,</p>	

			Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.	техника и тактика	
30	Кросс 2 км	1	Кросс на 2 километра	физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика	
31	Игры «Булава» «Футбол»	1	проведение игр	физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика	
32	ОФП. Гимнастика с элементами акробатики, кувырок назад, вперед	1	различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в	физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика	

			<p>выпаде, шпагат.  Различные вращения и наклоны туловищем.  Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов</p>		
33	ОФП. Стойка на лопатках. Кувырки	1	<p>различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.  Покачивания в выпаде, шпагат.  Различные вращения и наклоны туловищем.  Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в</p>	<p>физическая подготовка  познавательная деятельность,  техника и тактика</p>	

			наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов		
34	ОФП. Игры «Булава» «Футбол»	1	проведение игр	физическая подготовка познавательная деятельность, техника и тактика	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849261

Владелец прот. Зуев Андрей Викторович

Действителен с 14.08.2025 по 14.08.2026