

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

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
основного и среднего общего
образования

 /Т.В. Кожухова/

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. Зувев/

Приказ №1 от «21» июля 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6843476)

Спортивный клуб «Бокс»

Уровень: основное общее образование

Составитель: учителя основного
общего образования

Классы: 5-9

Самара 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "БОКС"

Дополнительная общеобразовательная программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Направление программы обуславливается тем, что объединение осваивающих программ «Бокс» реализует программу физкультурно-спортивной направленности, включая объединение по всем видам гражданско-патриотического и духовно-патриотического воспитания детей, ставя свои цели по повышению социальной эффективности образования в качестве основ социализации (способности жизнедеятельности в обществе, приобщение к основам, знанию норм, прав и связей), развитие сил, таких как социальное образование, социальная активность, поддержка общества. обществу. творчеству)

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "БОКС"

Цель : владение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи программы *Обучающие*: -обучение жизней ситуаций требует двигательных навыков и навыков; - использование основ технических элементов и тактических приемов всего бокса, - приобретение необходимых знаний в области физической культуры, в истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам и тактике бокса; - изучение правил игры в боксе и порядка проведения встреч. *Оздоровительные*:

Развивающие: - внедрение фундаментального развития школьников;

- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, движения коалиций);
- повышение работоспособности, сохранение здоровья и профилактика различных заболеваний).

Воспитательные:

- воспитание ребенка на самостоятельных занятиях физическими движениями;
- воспитание нравственных и консервативных форм характера (смелость, настойчивость, упорство, терпимость, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, к конкуренту (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "БОКС" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Курс внеурочной деятельности «Футбол» изучается на уровне основного общего образования с 5 по 9 классы включительно. Общее количество времени составляет 72 часа в год .

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "БОКС"

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, на котором следует обратить внимание на следующий план:

-Разминка;

-Теоретическая подготовка – это введение в историю бокса, в основные понятия бокса, правила традиционного бокса, основы знаний и влияние физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

Общая подготовка – включает в себя различные виды бега, прыжков, бросков, подтягиваний, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; Воспитание и развитие физического производства производятся по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических образцов. **-Специальная подготовка** – решается специальными задачами, средствами, движениями в боксе. Сдача контрольных нормативов при предварительной физической подготовке. - **Техническая подготовка** – в каждом процессе машинного мастерства присутствует три процесса обучения двигателю устройству: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "БОКС".

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды. *Практика:* Обсуждение. Опрос.

2. История возникновения и развития бокса *Теория:* Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. *Практика:* Обсуждение. Опрос.

3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса. *Теория:* Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса. *Практика:* Обсуждение. Опрос.

4. Школа бокса. *Теория:* Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия. *Практика:* Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя. *Теория:* Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя. *Практика:* Обсуждение. Опрос.

6. Основные положения правил соревнований по боксу. *Теория:* Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв. *Практика:* Обсуждение. Опрос.

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

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

9. Техническая подготовка. *Практика:* Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

10. Тактическая подготовка.*Практика:* Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования.*Теория:* Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничество в конкурентной деятельности;
- навыки культуры общения и поведения в коллективе;
- эмоциональная сфера учащихся;
- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;
- интерес к состоянию здоровья и повышению возможностей уровня организма;
- все внешние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);
- чувственный патриотизм к своей Родине через занятия спортом и уходом стать партнером команды Сборной России;
- интерес к здоровому образу жизни и обеспечению распространения информации вредных привычек

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД:

- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;
- рефлексия учебной деятельности на основные элементы работы.

Познавательные УУД:

- осознание предпринимателя в новых знаниях на занятиях в других секциях «Бокс»;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;
- умение новых знаний от применения приобретения;
- умение рационально планировать учебную деятельность, уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

Коммуникативные УУД:

- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;
- умение выражать свои мысли;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися последствиями.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся должны знать:

- правила одежды по боксу;
- бокс- это не агрессия, а самозащита;
- историю бокса;
- что воспитывает бокс

Учащиеся должны владеть:

- использовать приемы коллективного и индивидуального взаимодействия. мастерства;

- применять на практике технико-тактические действия в спаррингах;
- Проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2	Ознакомление учащихся с правилами поведения и техникой безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях по боксу, разъяснение требований к форме одежды боксера.	Разминка: общая физическая подготовка перед основной частью тренировки. Работа над техникой: изучение и совершенствование базовых техник удара и обороны. Спарринги: практические бои с партнером под контролем тренера. Специальная работа: упражнения направленные на развитие скорости, выносливости и силы.	презентация к уроку
2	История возникновения и развития бокса.	2	Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса	Исследовательская деятельность Организационная	презентация к уроку
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	1	Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры		

			ринга. Правила бокса.		
4	Школа бокса.	1	Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.		
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.		
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	2	Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.		
7	Общая физическая подготовка	12	Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат	укрепление здоровья, развитие физических качеств и поддержание хорошей функциональной готовности организма	

			<p>общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.</p>		
8	<p>Специальная физическая подготовка.</p>	20	<p>Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники</p>	<p>специальные упражнения для отработки точности удара, скоростно-силовых характеристик рук и ног</p>	

			<p>и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.</p>		
9	Техническая подготовка.	20	Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий.	Техническая подготовка в боксе играет ключевую роль в формировании навыков владения ударной техникой,	

			Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.	передвижениями и защитой. Она направлена на совершенствование техники исполнения ударов, развитие моторики и чувства дистанции, обеспечение максимальной эффективности в боях.	
10	Тактическая подготовка	8	Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки	Тактическая подготовка в боксе представляет собой систематический процесс выработки навыков принятия решений и выбора оптимальной стратегии ведения боя. Основная задача здесь — научить спортсмена эффективно действовать в меняющейся обстановке матча, быстро реагировать на действия соперника и реализовывать заранее разработанные планы.	
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2	Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов. Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной		

			<p>группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).</p>		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2	Ознакомление учащихся с правилами поведения и техникой безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях по боксу, разъяснение требований к форме одежды боксера.	Разминка: общая физическая подготовка перед основной частью тренировки. Работа над техникой: изучение и совершенствование базовых техник удара и обороны. Спарринги: практические бои с партнером под контролем тренера. Специальная работа: упражнения направленные на развитие скорости, выносливости и силы.	https://rusboxing.ru/
2	История возникновения и развития бокса.	2	Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса	Исследовательская деятельность Организационная	https://rusboxing.ru/
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	1	Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.		https://rusboxing.ru/
4	Школа бокса.	1	Боевая стойка. Перемещения		https://rusboxing.ru/

			и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.		
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.		https://rusboxing.ru/
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	2	Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.		https://rusboxing.ru/
7	Общая физическая подготовка.	12	Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу	укрепление здоровья, развитие физических качеств и поддержание хорошей функциональной готовности организма	https://rusboxing.ru/

			сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.		
8	Специальная физическая подготовка.	20	Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в	специальные упражнения для отработки точности удара, скоростно-силовых характеристик рук и ног	https://rusboxing.ru/

			<p>равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.</p>		
9	Техническая подготовка	20	<p>Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.</p>	<p>Техническая подготовка в боксе играет ключевую роль в формировании навыков владения ударной техникой, передвижениями и защитой. Она направлена на совершенствование техники исполнения ударов, развитие моторики и чувства дистанции, обеспечение максимальной эффективности в боях.</p>	<p>https://rusboxing.ru/</p>
10	Тактическая	8	Тактическая подготовка	Тактическая подготовка в	<p>https://rusboxing.ru/</p>

	подготовка.		<p>ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки</p>	<p>боксе представляет собой систематический процесс выработки навыков принятия решений и выбора оптимальной стратегии ведения боя. Основная задача здесь — научить спортсмена эффективно действовать в меняющейся обстановке матча, быстро реагировать на действия соперника и реализовывать заранее разработанные планы.</p>	
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2	<p>Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов. Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила –</p>		https://rusboxing.ru/

			отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2	Ознакомление учащихся с правилами поведения и техникой безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях по боксу, разъяснение требований к форме одежды боксера.	Разминка: общая физическая подготовка перед основной частью тренировки. Работа над техникой: изучение и совершенствование базовых техник удара и обороны. Спарринги: практические бои с партнером под контролем тренера. Специальная работа: упражнения направленные на развитие скорости, выносливости и силы.	https://rusboxing.ru/
2	История возникновения и развития бокса.	2	Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса	Исследовательская деятельность Организационная	https://rusboxing.ru/
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	1	Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса.		https://rusboxing.ru/

			Размеры ринга. Правила бокса.		
4	Школа бокса.	1	Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.		https://rusboxing.ru/
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.		https://rusboxing.ru/
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	2	Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.		https://rusboxing.ru/
7	Общая физическая подготовка.	12	Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и	укрепление здоровья, развитие физических качеств и поддержание хорошей функциональной готовности организма	https://rusboxing.ru/

			<p>координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.</p>		
8	Специальная физическая	20	Специальная физическая подготовка	специальные упражнения для отработки точности удара,	https://rusboxing.ru/

	подготовка.		<p>отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые</p>	<p>скоростно-силовых характеристик рук и ног</p>	
--	-------------	--	---	--	--

			<p>упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.</p>		
9	Техническая подготовка	20	<p>Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.</p>	<p>Техническая подготовка в боксе играет ключевую роль в формировании навыков владения ударной техникой, передвижениями и защитой. Она направлена на совершенствование техники исполнения ударов, развитие моторики и чувства дистанции, обеспечение максимальной эффективности в боях.</p>	<p>https://rusboxing.ru/</p>
10	Тактическая подготовка.	8	<p>Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки</p>	<p>Тактическая подготовка в боксе представляет собой систематический процесс выработки навыков принятия решений и выбора оптимальной стратегии ведения боя. Основная задача здесь — научить спортсмена эффективно действовать в меняющейся обстановке матча, быстро реагировать на действия</p>	<p>https://rusboxing.ru/</p>

				соперника и реализовывать заранее разработанные планы.	
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2	<p>Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов. Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.</p> <p>Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени).</p> <p>Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).</p>		https://rusboxing.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		72			

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		
---------------------------	--	--

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2	Ознакомление учащихся с правилами поведения и техникой безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях по боксу, разъяснение требований к форме одежды боксера.	Разминка: общая физическая подготовка перед основной частью тренировки. Работа над техникой: изучение и совершенствование базовых техник удара и обороны. Спарринги: практические бои с партнером под контролем тренера. Специальная работа: упражнения направленные на развитие скорости, выносливости и силы.	https://rusboxing.ru/
2	История возникновения и развития бокса.	2	Краткий исторический	Исследовательская деятельность	https://rusboxing.ru/

			<p>обзор развития бокса в России и за рубежом.</p> <p>Характеристика современного состояния бокса.</p> <p>Прикладное значение, особенности бокса</p>	Организационная	
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	1	<p>Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса.</p> <p>Размеры ринга.</p> <p>Правила бокса.</p>		https://rusboxing.ru/
4	Школа бокса.	1	<p>Боевая стойка.</p> <p>Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.</p>		https://rusboxing.ru/
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	<p>Стиль ведения боя.</p> <p>Особенности каждого из стилей ведения боя.</p>		https://rusboxing.ru/
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	2	<p>Виды соревнований и способы их</p>		https://rusboxing.ru/

			<p>проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.</p>		
7	Общая физическая подготовка.	12	<p>Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие</p>	<p>укрепление здоровья, развитие физических качеств и поддержание хорошей функциональной готовности организма</p>	<p>https://rusboxing.ru/</p>

			<p>опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.</p>		
8	Специальная физическая подготовка.	20	Специальная физическая подготовка	специальные упражнения для отработки	https://rusboxing.ru/

			<p>отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением</p>	<p>точности удара, скоростно-силовых характеристик рук и ног</p>	
--	--	--	--	--	--

			<p>скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.</p>		
9	Техническая подготовка	20	<p>Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных</p>	<p>Техническая подготовка в боксе играет ключевую роль в формировании навыков владения ударной техникой, передвижениями и защитой. Она направлена на</p>	<p>https://rusboxing.ru/</p>

			действиях, перемещениях и передвижениях.	совершенствование техники исполнения ударов, развитие моторики и чувства дистанции, обеспечение максимальной эффективности в боях.	
10	Тактическая подготовка.	8	Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки	Тактическая подготовка в боксе представляет собой систематический процесс выработки навыков принятия решений и выбора оптимальной стратегии ведения боя. Основная задача здесь — научить спортсмена эффективно действовать в меняющейся обстановке матча, быстро реагировать на действия	https://rusboxing.ru/

				соперника и реализовывать заранее разработанные планы.	
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2	<p>Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов. Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила –</p>		

			отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2	Ознакомление учащихся с правилами поведения и техникой безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях по боксу, разъяснение требований к форме одежды боксера.	Разминка: общая физическая подготовка перед основной частью тренировки. Работа над техникой: изучение и совершенствование базовых техник удара и обороны. Спарринги: практические бои с партнером под контролем тренера. Специальная работа: упражнения направленные на развитие скорости, выносливости и силы.	https://rusboxing.ru/
2	История возникновения и развития бокса.	2	Краткий исторический	Исследовательская деятельность	https://rusboxing.ru/

			<p>обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса</p>	Организационная	
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	1	<p>Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.</p>		https://rusboxing.ru/
4	Школа бокса.	1	<p>Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.</p>		https://rusboxing.ru/
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	<p>Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.</p>		https://rusboxing.ru/
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	2	<p>Виды соревнований и способы их</p>		https://rusboxing.ru/

			<p>проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.</p>		
7	Общая физическая подготовка.	12	<p>Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие</p>	<p>укрепление здоровья, развитие физических качеств и поддержание хорошей функциональной готовности организма</p>	<p>https://rusboxing.ru/</p>

			<p>опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.</p>		
8	Специальная физическая подготовка.	20	Специальная физическая подготовка	специальные упражнения для отработки	https://rusboxing.ru/

			<p>отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением</p>	<p>точности удара, скоростно-силовых характеристик рук и ног</p>	
--	--	--	--	--	--

			<p>скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.</p>		
9	Техническая подготовка	20	<p>Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных</p>	<p>Техническая подготовка в боксе играет ключевую роль в формировании навыков владения ударной техникой, передвижениями и защитой. Она направлена на</p>	<p>https://rusboxing.ru/</p>

			действиях, перемещениях и передвижениях.	совершенствование техники исполнения ударов, развитие моторики и чувства дистанции, обеспечение максимальной эффективности в боях.	
10	Тактическая подготовка.	8	Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки	Тактическая подготовка в боксе представляет собой систематический процесс выработки навыков принятия решений и выбора оптимальной стратегии ведения боя. Основная задача здесь — научить спортсмена эффективно действовать в меняющейся обстановке матча, быстро реагировать на действия	https://rusboxing.ru/

				соперника и реализовывать заранее разработанные планы.	
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2	<p>Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов. Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила –</p>		https://rusboxing.ru/

			отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 500683265192151047131792809664553389447852737344

Владелец прот. Зуев Андрей Викторович

Действителен с 31.07.2025 по 31.07.2026

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 500683265192151047131792809664553389447852737344

Владелец прот. Зуев Андрей Викторович

Действителен с 31.07.2025 по 31.07.2026

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849261

Владелец прот. Зуев Андрей Викторович

Действителен с 14.08.2025 по 14.08.2026