

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «ВЕРТИКАЛЬ»  
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА  
МОСКВЫ

«Рекомендовано»  
Педагогическим советом  
ГБУ ЦССВ «Вертикаль»  
Протокол № 3  
«28» мая 2026 г.

«Утверждаю»   
Директор ГБУ ЦССВ «Вертикаль»  
О.Н. Мельникова  
«10» июня 2026 г.

АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Спортивная секция  
«Бокс»  
(Развитие детей с ОВЗ при помощи спорта)  
на 2026 – 2027 учебный год

|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| Направленность       | художественная  |
| Уровень программы:   | ознакомительный |
| Возраст обучающихся: | 7 – 18 лет      |
| Срок реализации:     | 1 год           |

Разработчик программы:  
Варданян Сурен Варданович  
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2026 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка
  - 1.1 Актуальность и целесообразность программы
  - 1.2 Новизна программы
  - 1.3 Направленность программы
  - 1.4 Цели и задачи программы
  - 1.5 Планируемые результаты программы
  - 1.6 Краткая характеристика целевой группы обучающихся
  - 1.7 Срок реализации программы и её объем
  - 1.8 Форма обучения
  - 1.9 Режим занятий, особенности организации учебного процесса
  - 1.10 Формы проведения итогов реализации программы
2. Содержание программы
  - 2.1 Учебно-методический план
  - 2.2 Календарный учебный план
3. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение
  - 3.1 Формы, методы и технологии
  - 3.2 Формы контроля
  - 3.3 Критерии оценки
  - 3.4 Материально-технического обеспечение программы
4. Список литературы.

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Актуальность и целесообразность программы**

В настоящее время актуальным является укрепление здоровья, обучение двигательным действиям, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний, способствующих гармоничному физическому развитию и повышению физической и умственной работоспособности обучающихся.

### **1.2 Новизна программы**

Новизна данной программы состоит в создании предпосылок для самовоспитания личностных качеств в разновозрастном коллективе и определении наиболее перспективных и нацеленных на результат обучающихся.

### **1.3 Направленность программы**

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения занимающегося во время тренировочных занятий. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

Общеразвивающая программа "Бокс" по направленности является *физкультурно-спортивной*; по функциональному назначению – *специальной*; по форме организации – *групповой*.

### **1.4 Цели и задачи программы**

Целью программы, разработанной с учетом возрастной специфики группы, является:

- привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом,
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям боксом,
- обеспечение всестороннего физического развития,
- овладение основами техники и тактики бокса,
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях различного уровня.

Основные задачи:

*обучающие*

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию,
- изучение и совершенствование технико-тактических действий бокса и расширение знаний об избранном виде спорта,
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями,
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях боксом,

*развивающие*

- развитие личности,
- укрепление сердечно-сосудистой системы и связочного аппарата,
- совершенствование базовых технических и тактических действий в боксе,

*воспитательные*

- воспитание интеллектуальных, волевых, нравственных качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе,
- содействие самовоспитанию и повышению организованности занимающихся боксом,
- воспитание спортивной этики (честный бой, уважение соперника, судей, соблюдение правил), дисциплины и ответственности.

## **1.5 Планируемые результаты программы**

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты:

*результаты теоретической подготовки*

- знание правил и норм поведения при занятиях боксом.
- знание контрольных упражнений и техники их выполнения.
- высокий уровень освоения специальных знаний, основ гигиены и здорового образа жизни,

*результаты практической подготовки*

- положительная динамика показателей развития физических качеств и специальных умений в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

## **1.6 Краткая характеристика целевой группы обучающихся**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы составляет 7-18 лет. Обучающиеся имеют ограничения возможностей здоровья.

Дети младшего школьного возраста (7-10 лет) Этот возраст является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Кардинально изменяется его социальный статус - он становится учеником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. Ведущей деятельностью для детей младшего школьного возраста становится учебная, игровая отходит на второй план. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения. Характерной особенностью младшего школьника является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное, красочное. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, стремление к превосходству и признанию сверстниками.

Самооценка младших школьников зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов.

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания. В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

Дети старшего школьного возраста (15-17 лет) Для старшего школьного возраста учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Познавательная деятельность является ведущей. Старшеклассники начинают руководствоваться сознательно поставленной целью. Появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В своей учебной работе уверенно пользуются различными мыслительными операциями, рассуждают логически, осмысленно запоминают. Любят исследовать, экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Это возраст формируются собственных взглядов и отношений, поиск самоопределения. Юношеский возраст - период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности. Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

### **1.7 Срок реализации программы и её объем**

Срок реализации программы 1 год. Общий объем \_\_ часов.

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 мин.

### **1.8 Форма обучения**

По количеству детей, участвующих в занятии: групповые. По форме организации учебной деятельности: теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д. По дидактической цели: вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической и физической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, контроля знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

### **1.9 Режим занятий, особенности организации учебного процесса**

Основным условием успешного прохождения и выполнения программы является высокий уровень мотивации и заинтересованности обучаемого контингента, что достигается предварительным тестированием и отбором.

Основные средства: - подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и само страховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; - введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом). Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный. Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров-преподавателей, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде учебнотренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям и

позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

### 1.10 Формы проведения итогов реализации программы

По итогам освоения Программы лицу, проходящему спортивную подготовку (обучающемуся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах, соблюдать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.

## 2. Содержание программы

### 2.1 Учебно-методический план

| Наименование тем                                  | Содержание учебного материала                                                                                        | Объем часов |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Тема 1.<br/>Теоретическая подготовка</b>       |                                                                                                                      | <b>6</b>    |
|                                                   | Инструктаж по технике безопасности. Ведущая роль бокса в спортивной подготовке.                                      | 2           |
|                                                   | История бокса. Теория и методика бокса. Правила соревнований. Гигиена при занятиях боксом.                           | 4           |
| <b>Тема 2.<br/>Технико-тактическая подготовка</b> |                                                                                                                      | <b>50</b>   |
|                                                   | Стойки, дистанции, передвижения. ОФП.                                                                                | 2           |
|                                                   | Удары прямые одиночные. ОФП. СФП                                                                                     | 2           |
|                                                   | Удары боковые одиночные. ОФП. СФП                                                                                    | 2           |
|                                                   | Удары снизу одиночные. ОФП. СФП                                                                                      | 2           |
|                                                   | Отработка серийных ударов с дальней дистанции с использованием скачков (прыжков), одноимённых и разноимённых шагов.  | 2           |
|                                                   | Отработка серийных ударов на ближней дистанции с использованием скачков (прыжков), одноимённых и разноимённых шагов. | 4           |
|                                                   | Защиты от ударов: подставки, отскок (оттяжка), уклон (отклон), нырок, сайд степ. ОРУ. ОФП.                           | 4           |
|                                                   | Защиты от прямых ударов с последующей ответной контратакой. ОРУ. ОФП.                                                | 4           |
|                                                   |                                                                                                                      |             |

|                                      |                                                                                     |           |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                      | Защиты от боковых ударов с последующей ответной контратакой. ОРУ. ОФП.              | 2         |
|                                      | Защиты от ударов снизу с последующей ответной контратакой. ОРУ. СФП.                | 4         |
|                                      | Передвижения, удары и защиты на дальней дистанции. ОРУ. СФП.                        | 4         |
|                                      | Передвижения, удары и защиты на ближней дистанции. ОРУ. СФП.                        | 2         |
|                                      | Отработка встречных ударов в корпус и в голову. СФП.                                | 2         |
|                                      | Ответная контратака после выполнения защитных действий. ОФП.                        | 4         |
|                                      | Работа на отходе как средство против атакующей манеры противника. ОФП.              | 4         |
|                                      | Учебные бои по заданию. ОФП. СФП                                                    | 4         |
| <b>Тема 3.<br/>Итоговый контроль</b> |                                                                                     | <b>16</b> |
|                                      | Учебные и тренировочные бои. Контроль освоения передвижений, ударов и защит.        | 8         |
|                                      | Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке.<br>Подведение итогов. | 8         |
| <b>ИТОГО</b>                         |                                                                                     | <b>72</b> |

## 2.2 Календарный учебный план

| №  | месяц    | число | Время | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия                                           | Место проведения | Форма контроля |
|----|----------|-------|-------|---------------|--------------|--------------------------------------------------------|------------------|----------------|
| 1. | сентябрь |       |       | теория        | 2            | Введение. Техника безопасности. Пожарная безопасность. | Спортивный зал   | устн. опрос    |
| 2. | сентябрь |       |       | комплексное   | 2            | Исторические аспекты развития бокса в России. ОФП      | Спортивный зал   | устн. опрос    |
| 3. | сентябрь |       |       | комплексное   | 2            | Гигиенические основы режима труда и отдыха             | Спортивный зал   | тестирован.    |

|     |          |  |  |             |   |                                                                                                                          |                   |             |
|-----|----------|--|--|-------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|
|     |          |  |  |             |   | юных боксёров.<br>Закаливание<br>организма, ОФП.                                                                         |                   |             |
| 4.  | сентябрь |  |  | комплексное | 2 | Систематический<br>врачебный контроль<br>и самоконтроль,<br>ОФП.                                                         | Спортивный<br>зал | устн. опрос |
| 5.  | сентябрь |  |  | комплексное | 2 | Травматизм и<br>заболеваемость в<br>процессе занятий<br>боксом, оказание<br>первой помощи,<br>спортивный массаж,<br>ОФП. | Спортивный<br>зал | устн. опрос |
| 6.  | сентябрь |  |  | практика    | 2 | Сдача контрольных<br>нормативов по<br>ОФП.                                                                               | Спортивный<br>зал | конт.норм.  |
| 7.  | сентябрь |  |  | практика    | 2 | Основные<br>положения боксера<br>этап освоения,<br>ОФП.                                                                  | Спортивный<br>зал |             |
| 8.  | сентябрь |  |  | практика    | 2 | Основные<br>положения боксера<br>этап закрепления,<br>ОФП.                                                               | Спортивный<br>зал |             |
| 9.  | октябрь  |  |  | практика    | 2 | Прямой левой в<br>голову и защита от<br>него этап освоения,<br>ОФП.                                                      | Спортивный<br>зал |             |
| 10. | октябрь  |  |  | практика    | 2 | Прямой левой в<br>голову и защита от<br>него этап<br>закрепления, ОФП.                                                   | Спортивный<br>зал |             |
| 11. | октябрь  |  |  | практика    | 2 | Прямой правой в<br>голову и защита от<br>него этап освоения,<br>ОФП.                                                     | Спортивный<br>зал |             |

|     |         |  |  |          |   |                                                                      |                |  |
|-----|---------|--|--|----------|---|----------------------------------------------------------------------|----------------|--|
| 12. | октябрь |  |  | практика | 2 | Прямой правой в голову и защита от него этап закрепления, ОФП.       | Спортивный зал |  |
| 13. | октябрь |  |  | практика | 2 | Прямой левой в туловище и защита от него этап освоения, ОФП.         | Спортивный зал |  |
| 14. | октябрь |  |  | практика | 2 | Прямой левой в туловище и защита от него этап закрепления, ОФП.      | Спортивный зал |  |
| 15. | октябрь |  |  | практика | 2 | Прямой правой в туловище и защита от него этап освоения, ОФП.        | Спортивный зал |  |
| 16. | октябрь |  |  | практика | 2 | Прямой правой в туловище и защита от него этап закрепления. ОФП.     | Спортивный зал |  |
| 17. | ноябрь  |  |  | практика | 2 | Прямые двойные удары: левой правой в голову этап освоения, ОФП.      | Спортивный зал |  |
| 18. | ноябрь  |  |  | практика | 2 | Прямые двойные удары: левой правой в голову этап закрепления, ОФП.   | Спортивный зал |  |
| 19. | ноябрь  |  |  | практика | 2 | Прямые двойные удары: левой правой в туловище этап освоения, ОФП.    | Спортивный зал |  |
| 20. | ноябрь  |  |  | практика | 2 | Прямые двойные удары: левой правой в туловище этап закрепления, ОФП. | Спортивный зал |  |
| 21. | ноябрь  |  |  | практика | 2 | Прямые двойные удары: левой в голову правой в                        | Спортивный зал |  |

|     |         |  |  |             |   |                                                                               |                |             |
|-----|---------|--|--|-------------|---|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|
|     |         |  |  |             |   | туловище этап<br>освоения, СФП.                                               |                |             |
| 22. | ноябрь  |  |  | практика    | 2 | Прямые двойные удары: левой в голову правой в туловище этап закрепления, ОФП. | Спортивный зал |             |
| 23. | ноябрь  |  |  | практика    | 2 | Прямые двойные удары: левой в туловище правой в голову этап освоения, ОФП.    | Спортивный зал |             |
| 24. | ноябрь  |  |  | практика    | 2 | Прямые двойные удары: левой в туловище правой в голову этап закрепления, СФП. | Спортивный зал |             |
| 25. | декабрь |  |  | практика    | 2 | Серии из прямых ударов этап освоения, ОФП.                                    | Спортивный зал |             |
| 26. | декабрь |  |  | комплексное | 2 | Серии из прямых ударов этап закрепления, ОФП.<br><br>Правила соревнований.    | Спортивный зал | устн. опрос |
| 27. | декабрь |  |  | практика    | 2 | Прямые контрудары этап освоения, СФП.                                         | Спортивный зал |             |
| 28. | декабрь |  |  | практика    | 2 | Прямые контрудары этап закрепления , ОФП.                                     | Спортивный зал |             |
| 29. | декабрь |  |  | практика    | 2 | ОФП(Спортивные игры).                                                         | Спортивный зал |             |
| 30. | декабрь |  |  | практика    | 2 | Совершенствование одиночных прямых ударов, СФП.                               | Спортивный зал |             |

|     |         |  |  |             |   |                                                          |                |             |
|-----|---------|--|--|-------------|---|----------------------------------------------------------|----------------|-------------|
| 31. | декабрь |  |  | практика    | 2 | Совершенствование одиночных прямых ударов, ОФП.          | Спортивный зал |             |
| 32. | декабрь |  |  | практика    | 2 | Совершенствование двойных прямых ударов, ОФП.            | Спортивный зал |             |
| 33. | январь  |  |  | практика    | 2 | Совершенствование двойных прямых ударов, СФП.            | Спортивный зал |             |
| 34. | январь  |  |  | практика    | 2 | ОФП(Кросс).                                              | Спортивный зал |             |
| 35. | январь  |  |  | практика    | 2 | Совершенствование серий из прямых ударов, ОФП.           | Спортивный зал |             |
| 36. | январь  |  |  | практика    | 2 | Совершенствование серий из прямых ударов, СФП.           | Спортивный зал |             |
| 37. | январь  |  |  | практика    | 2 | Сдача нормативов по физической и технической подготовке. | Спортивный зал | конт.норм   |
| 38. | январь  |  |  | практика    | 2 | Тактическая подготовка, ОФП.                             | Спортивный зал |             |
| 39. | январь  |  |  | комплексное | 2 | ОФП (Спортивные игры). Техника безопасности.             | Спортивный зал | устн. опрос |
| 40. | январь  |  |  | практика    | 2 | Совершенствование техники прямых ударов, СФП.            | Спортивный зал |             |
| 41. | февраль |  |  | практика    | 2 | Вольно-условный бой, ОФП.                                | Спортивный зал |             |
| 42. | февраль |  |  | практика    | 2 | Вольно-условный бой, ОФП.                                | Спортивный зал |             |
| 43. | февраль |  |  | практика    | 2 | Спарринг, СФП.                                           | Спортивный зал |             |

|     |         |  |  |             |   |                                               |                |             |
|-----|---------|--|--|-------------|---|-----------------------------------------------|----------------|-------------|
| 44. | февраль |  |  | практика    | 2 | Совершенствование техники прямых ударов, ОФП. | Спортивный зал |             |
| 45. | февраль |  |  | практика    | 2 | Совершенствование техники прямых ударов, ОФП. | Спортивный зал |             |
| 46. | февраль |  |  | практика    | 2 | Вольно-условный бой, ОФП.                     | Спортивный зал |             |
| 47. | февраль |  |  | практика    | 2 | Вольно-условный бой, ОФП.                     | Спортивный зал |             |
| 48. | февраль |  |  | практика    | 2 | ОФП(Кросс).                                   | Спортивный зал |             |
| 49. | март    |  |  | практика    | 2 | Совершенствование техники прямых ударов, ОФП. | Спортивный зал |             |
| 50. | март    |  |  | практика    | 2 | Совершенствование техники прямых ударов, ОФП. | Спортивный зал |             |
| 51. | март    |  |  | практика    | 2 | Спарринг, СФП.                                | Спортивный зал |             |
| 52. | март    |  |  | практика    | 2 | Вольно-условный бой, ОФП.                     | Спортивный зал |             |
| 53. | март    |  |  | практика    | 2 | Вольно-условный бой, ОФП.                     | Спортивный зал |             |
| 54. | март    |  |  | практика    | 2 | Совершенствование техники прямых ударов, ОФП. | Спортивный зал |             |
| 55. | март    |  |  | комплексное | 2 | Правила соревнований, ОФП.                    | Спортивный зал | устн. опрос |
| 56. | март    |  |  | практика    | 2 | Участие в соревнованиях.                      | Спортивный зал | соревнов.   |
| 57. | апрель  |  |  | практика    | 2 | ОФП(Спортивные игры).                         | Спортивный зал |             |

|     |        |  |  |          |   |                                                          |                |           |
|-----|--------|--|--|----------|---|----------------------------------------------------------|----------------|-----------|
| 58. | апрель |  |  | практика | 2 | Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.            | Спортивный зал |           |
| 59. | апрель |  |  | практика | 2 | Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.            | Спортивный зал |           |
| 60. | апрель |  |  | практика | 2 | Вольно-условный бой, ОФП.                                | Спортивный зал |           |
| 61. | апрель |  |  | практика | 2 | Спарринг, СФП.                                           | Спортивный зал |           |
| 62. | апрель |  |  | практика | 2 | ОФП (Кросс).                                             | Спортивный зал |           |
| 63. | апрель |  |  | практика | 2 | Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.            | Спортивный зал |           |
| 64. | апрель |  |  | практика | 2 | Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.            | Спортивный зал |           |
| 65. | май    |  |  | практика | 2 | Вольно-условный бой, ОФП.                                | Спортивный зал |           |
| 66. | май    |  |  | практика | 2 | Вольно-условный бой, СФП.                                | Спортивный зал |           |
| 67. | май    |  |  | практика | 2 | Участие в соревнованиях.                                 | Спортивный зал | соревнов. |
| 68. | май    |  |  | практика | 2 | Участие в соревнованиях.                                 | Спортивный зал | соревнов. |
| 69. | май    |  |  | практика | 2 | Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.            | Спортивный зал |           |
| 70. | май    |  |  | практика | 2 | Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.            | Спортивный зал |           |
| 71. | май    |  |  | практика | 2 | Сдача нормативов по физической и технической подготовке. | Спортивный зал | конт.норм |

|     |     |  |  |          |   |                        |                |  |
|-----|-----|--|--|----------|---|------------------------|----------------|--|
| 72. | май |  |  | практика | 2 | ОФП (Спортивные игры). | Спортивный зал |  |
|-----|-----|--|--|----------|---|------------------------|----------------|--|

### 3. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение

#### 3.1 Формы, методы и технологии

- Правила поведения и техника безопасности при занятиях боксом в спортивном зале.
- Бокс – один из наиболее популярных, интересных и сложных видов спорта.
- Бокс развивает силу, ловкость, выносливость, способность быстро и точно мыслить, принять решение в доли секунды.
- История Бокса:

Первое изображение кулачного боя было сделано в шумерской пещере в третьем тысячелетии до н. э., а древнеегипетский рельеф второго тысячелетия до н. э. запечатлил уже не только кулачных бойцов, но и зрителей. Но оба бойца дерутся голыми руками. Кулачные бои также описывались в древних индийских текстах: в Ведах, Рамаянах, Махабхарате. Свидетельства существования доисторического бокса были найдены и во время раскопок в городах Мохенджо-Даро и Хараппа.

Первые находки, подтверждающие боксирование в перчатках (или в их эквиваленте), предназначенном для снижения травматизма, датированы 1500—900 годами до нашей эры на Крите и в горах Сардинии (2000—1000 до нашей эры).

В 688 году до н. э. бокс был впервые включён в программу 23-х античных Олимпийских игр. Принято считать, что создателем правил кулачных поединков, известных в то время как пугме (pugme), был Геракл. Существует легенда, что спартанцы перед тем, как научиться владеть мечом и щитом, также проходили школу бокса.

В 1904 году бокс стал Олимпийским видом спорта, а с 1920 года постоянным участником Олимпиад.

Запрещённые приёмы:

- удар ниже пояса;
- удар (или опасное движение) головой;
- удар по затылку;

- удар по почкам;
  - удар в спину;
  - удар открытой перчаткой (ребром или тыльной стороной, особенно шнуровкой);
  - захват (головы, руки, перчатки, туловища);
  - захват с нанесением удара;
  - нажим рукой на лицо соперника;
  - повороты спиной к противнику;
  - толкание противника;
  - использование канатов для нанесения удара;
  - хватание канатов.
- Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная. Теория тесно связана с практическими действиями.

### 3.2 Формы контроля

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

### 3.3 Критерии оценки

Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке. Уровень выполнения оценивается индивидуально исходя из установленных медицинским заключением ограничений возможностей здоровья обучающихся.

| N<br>п/п                         | Упражнения | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|----------------------------------|------------|----------------------|----------|---------|
|                                  |            |                      | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины "бокс" |            |                      |          |         |

| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет       |                                                                             |                |          |      |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|
| 1.1.                                                                       | Бег на 30 м                                                                 | с              | не более |      |
|                                                                            |                                                                             |                | 7,1      | 7,3  |
| 1.2.                                                                       | Смешанное передвижение на 1 000 м                                           | мин, с         | не более |      |
|                                                                            |                                                                             |                | 7.21     | 7.45 |
| 1.3.                                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |      |
|                                                                            |                                                                             |                | 5        | 4    |
| 1.4.                                                                       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      |
|                                                                            |                                                                             |                | +1       | +3   |
| 1.5.                                                                       | Челночный бег 3 x 10 м                                                      | с              | не более |      |
|                                                                            |                                                                             |                | 10,5     | 10,8 |
| 1.6.                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|                                                                            |                                                                             |                | 108      | 103  |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 - 11 лет |                                                                             |                |          |      |
| 2.1.                                                                       | Бег на 30 м                                                                 | с              | не более |      |
|                                                                            |                                                                             |                | 6,3      | 6,5  |
| 2.2.                                                                       | Бег на 1 000 м                                                              | мин, с         | не более |      |
|                                                                            |                                                                             |                | 6.20     | 6.40 |
| 2.3.                                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |      |
|                                                                            |                                                                             |                | 10       | 5    |
| 2.4.                                                                       | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |      |
|                                                                            |                                                                             |                | 2        | -    |
| 2.5.                                                                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |      |
|                                                                            |                                                                             |                | -        | 7    |
| 2.6.                                                                       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      |
|                                                                            |                                                                             |                | +2       | +3   |
| 2.7.                                                                       | Челночный бег 3 x 10 м                                                      | с              | не более |      |
|                                                                            |                                                                             |                | 9,7      | 10,1 |
|                                                                            | Прыжок в длину с места                                                      | см             | не менее |      |

|                                                                            |                                                                                                                               |                   |               |                  |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|------------------|
| 2.8.                                                                       | толчком двумя ногами                                                                                                          |                   | 128           | 118              |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет      |                                                                                                                               |                   |               |                  |
| 3.1.                                                                       | Бег на 60 м                                                                                                                   | с                 | не более      |                  |
|                                                                            |                                                                                                                               |                   | 11,1          | 11,5             |
| 3.2.                                                                       | Бег на 1 500 м                                                                                                                | мин, с            | не более      |                  |
|                                                                            |                                                                                                                               |                   | 8.30          | 9.10             |
| 3.3.                                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                | количество раз    | не менее      |                  |
|                                                                            |                                                                                                                               |                   | 12            | 6                |
| 3.4.                                                                       | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                   | количество раз    | не менее      |                  |
|                                                                            |                                                                                                                               |                   | 3             | -                |
| 3.5.                                                                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                                                         | количество раз    | не менее      |                  |
|                                                                            |                                                                                                                               |                   | -             | 8                |
| 3.6.                                                                       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                   | см                | не менее      |                  |
|                                                                            |                                                                                                                               |                   | +3            | +4               |
| 3.7.                                                                       | Челночный бег 3 x 10 м                                                                                                        | с                 | не более      |                  |
|                                                                            |                                                                                                                               |                   | 9,2           | 9,6              |
| 3.8.                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                   | см                | не менее      |                  |
|                                                                            |                                                                                                                               |                   | 147           | 132              |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки                             |                                                                                                                               |                   |               |                  |
| 4.1.                                                                       | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м                 | не менее      |                  |
|                                                                            |                                                                                                                               |                   | 7             | 6                |
| N п/п                                                                      | Упражнения                                                                                                                    | Единица измерения | Норматив      |                  |
|                                                                            |                                                                                                                               |                   | юноши/ юниоры | девушки/ юниорки |
| Для спортивной дисциплины "бокс"                                           |                                                                                                                               |                   |               |                  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 - 13 лет |                                                                                                                               |                   |               |                  |
| 1.1.                                                                       | Бег на 60 м                                                                                                                   | с                 | не более      |                  |
|                                                                            |                                                                                                                               |                   | 10,2          | 10,7             |
|                                                                            | Бег на 1 500 м                                                                                                                | мин, с            | не более      |                  |

|                                                                            |                                                                             |                |          |       |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
| 1.2.                                                                       |                                                                             |                | 7.55     | 8.15  |
| 1.3.                                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|                                                                            |                                                                             |                | 18       | 9     |
| 1.4.                                                                       | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|                                                                            |                                                                             |                | 5        | -     |
| 1.5.                                                                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |       |
|                                                                            |                                                                             |                | -        | 12    |
| 1.6.                                                                       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|                                                                            |                                                                             |                | +5       | +6    |
| 1.7.                                                                       | Челночный бег 3 x 10 м                                                      | с              | не более |       |
|                                                                            |                                                                             |                | 8,5      | 8,9   |
| 1.8.                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|                                                                            |                                                                             |                | 162      | 147   |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет |                                                                             |                |          |       |
| 2.1.                                                                       | Бег на 60 м                                                                 | с              | не более |       |
|                                                                            |                                                                             |                | 9,1      | 10,2  |
| 2.2.                                                                       | Бег на 2 000 м                                                              | мин, с         | не более |       |
|                                                                            |                                                                             |                | 9.27     | 11.27 |
| 2.3.                                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|                                                                            |                                                                             |                | 25       | 11    |
| 2.4.                                                                       | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|                                                                            |                                                                             |                | 9        | -     |
| 2.5.                                                                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |       |
|                                                                            |                                                                             |                | -        | 13    |
| 2.6.                                                                       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|                                                                            |                                                                             |                | +6       | +8    |
| 2.7.                                                                       | Челночный бег 3 x 10 м                                                      | с              | не более |       |
|                                                                            |                                                                             |                | 7,7      | 8,7   |
| 2.8.                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|                                                                            |                                                                             |                | 193      | 162   |

|                                                                            |                                                                                                       |                    |          |       |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|-------|
| 2.9.                                                                       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                             | количество раз     | не менее |       |
|                                                                            |                                                                                                       |                    | 40       | 35    |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет |                                                                                                       |                    |          |       |
| 3.1.                                                                       | Бег на 100 м                                                                                          | с                  | не более |       |
|                                                                            |                                                                                                       |                    | 14,1     | 16,9  |
| 3.2.                                                                       | Бег на 2 000 м                                                                                        | мин, с             | не более |       |
|                                                                            |                                                                                                       |                    | -        | 11.10 |
| 3.3.                                                                       | Бег на 3 000 м                                                                                        | мин, с             | не более |       |
|                                                                            |                                                                                                       |                    | 14.10    | -     |
| 3.4.                                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                        | количество раз     | не менее |       |
|                                                                            |                                                                                                       |                    | 32       | 12    |
| 3.5.                                                                       | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                           | количество раз     | не менее |       |
|                                                                            |                                                                                                       |                    | 12       | -     |
| 3.6.                                                                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                                 | количество раз     | не менее |       |
|                                                                            |                                                                                                       |                    | -        | 14    |
| 3.7.                                                                       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                           | см                 | не менее |       |
|                                                                            |                                                                                                       |                    | +8       | +9    |
| 3.8.                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                           | см                 | не менее |       |
|                                                                            |                                                                                                       |                    | 213      | 173   |
| 3.9.                                                                       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                             | количество раз     | не менее |       |
|                                                                            |                                                                                                       |                    | 41       | 37    |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки                             |                                                                                                       |                    |          |       |
| 4.1.                                                                       | Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта                                                             | с                  | не более |       |
|                                                                            |                                                                                                       |                    | 27,0     | 28,0  |
| 4.2.                                                                       | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)   | количество раз     | не менее |       |
|                                                                            |                                                                                                       |                    | 26       | 23    |
| 4.3.                                                                       | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз     | не менее |       |
|                                                                            |                                                                                                       |                    | 244      | 240   |
| 5.1.                                                                       | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)                                           | Не устанавливается |          |       |

|      |                                                                       |                                                                                                                                                |
|------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы) | Спортивные разряды -<br>"третий юношеский спортивный разряд",<br>"второй юношеский спортивный разряд",<br>"первый юношеский спортивный разряд" |
| 5.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)       | Спортивные разряды -<br>"третий спортивный разряд",<br>"второй спортивный разряд",<br>"первый спортивный разряд"                               |

### 3.4 Материально-технического обеспечение программы

Реализация программы требует наличия универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

*Спортивный инвентарь и оборудование:*

1. Мягкое покрытие с покрышкой –боксерский ринг.
2. Специальные средства:  
боксерские мешки.

#### 3. Групповой спортивный инвентарь:

скакалки гимнастические; гантели легкие для отработки ударов, мячи набивные, гимнастические канаты.

*Технические средства обучения:*

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 4. Список литературы.

1. Приказ Минспорта России от 04.12.2025 № 1076 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.01.2026 № 84998).

2. Качурин А.И. Бокс в двух стойках. Учебное пособие - М.: МИИТ, 2022. - 276 с.

3. Булычев А.И., "БОКС: учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими)", Москва, издательство "Физкультура и спорт", 1965 г., 200 стр.

4. Рашид Камалетдинов, «Его величество – Удар», год издания - 1999. Издательство Терра-Книжный клуб, 80 стр.

5. Клещев, В. Н., Кураков Э.М. Подготовка боксеров в вузах. Учебное пособие - М.: Физическая культура, 2012 г. - 104с.

6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.

7. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера/М.: Физкультура и спорт, 1970. -110с.

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.

Интернет-сайты:

1. Федерация Бокса России. Форма доступа: [www.rusboxing.ru](http://www.rusboxing.ru).