

Отдел образования администрации  
Курского муниципального округа Ставропольского края  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования для детей»  
Курского муниципального района Ставропольского края

ПРИНЯТО:  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 06.09, 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «ЦДОД»  
 Т.В. Волкова  
Приказ № 85 от 06.06.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Бокс»**

Уровень программы: разноуровневая  
Срок реализации: 2 года (296 ч.)  
Состав группы: до 15 человек  
Возрастная категория: от 8 до 12 лет  
ID –номер программы в Навигаторе: 23067

Составил:  
педагог дополнительного образования  
Левченко Назар Михайлович

ст. Курская, 2023г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования для детей»
<b>2.</b>	<b>Название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно - спортивная
<b>4.</b>	<b>Нормативно-правовая основа разработки программы</b>	<p>- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</p> <p>-Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>-Приказ министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».</p> <p>-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»</p> <p>-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20.</p> <p>-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).</p> <p>- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).</p> <p>-Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования для детей» Курского муниципального района Ставропольского края (приказ МУ ДО «ЦДОД» КМР СК от 20 сентября 2019 г. № 74).</p>
<b>5.</b>	<b>Сведения о разработчике</b>	
<b>5.1</b>	<b>ФИО, должность</b>	Левченко Назар Михайлович, педагог дополнительного образования
<b>6.</b>	<b>Сведения о программе</b>	
<b>6.1.</b>	<b>Срок реализации</b>	2 года
<b>6.2.</b>	<b>Возраст обучающихся</b>	8-12 лет
<b>6.3.</b>	<b>Цель программы</b>	Формирование разностороннего физического развития личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщение их к нравственным спортивным ценностям посредством занятием боксом.
<b>6.4.</b>	<b>Этапы обучения</b>	<p>I этап (1 год обучения) – ознакомительный.</p> <p>II этап (2 год обучения) - базовый</p>

7.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<b>Формы обучения</b> - очная, с использованием дистанционных образовательных технологий. <b>Методы обучения:</b> объяснительно-иллюстративный; наглядный (демонстрационный материал); репродуктивный; практический.
8.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Вводный контроль (первичная диагностика). Промежуточный контроль. Итоговая аттестация.
9.	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	06.06.2023 г.

## РАЗДЕЛ №1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

В настоящее время бокс является самым популярным в мире видом единоборств. Это один из древнейших видов спорта, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенные решения и точные действия. Ринг учит спортсмена преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности носит практико-ориентированный характер и направлена на формирование у ребенка стратегических жизненно-важных двигательных умений и навыков, принятию четких решений, а также данный вид спорта поможет приобрести уверенность в себе, и способствует социализации в коллективе. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для физического и духовного воспитания личности ребенка, социального и профессионального самоопределения, развития у юных спортсменов навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития.

В ходе составления программы учитывались следующие принципы: принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей, учет объема и степени практического применения материала.

**Актуальность программы.** Вопросы, укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности подрастающего поколения на основе принципа гармоничного развития личности всегда были и будут главной заботой государства. Формирование у ребенка основ здорового образа жизни признано направлением государственной политики в области образования. Это обусловлено тем, что здоровье населения стало рассматриваться как фундамент национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства.

Современное общество ведет малоподвижный образ жизни. Это связано с развитием виртуальной реальности, а также возросшему требованию к глубине и качеству знаний, получаемых школьниками в образовательных организациях, что увеличивает интеллектуальную нагрузку на обучающихся.

Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить занятия спортом. Бокс способствует физиологическому развитию растущего организма ребенка, формирует у него разнообразные двигательные умения и навыки, также помогает сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству, что положительно влияет на психическое состояние обучающегося. Занятия боксом, как и любым другим видом физической активности, способны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в разносторонней физической подготовке. Универсальный комплекс упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) направлен на развитие выносливости, совершенствованию технической подготовки и силы удара. При таком формате тренировок обучающийся овладевает несколькими стратегиями ведения боя определяя для себя наиболее подходящую в определенной ситуации.

**Отличительной особенностью** общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» является ее направленность на поддержание общей физической подготовки обучающегося, с применением игровых техник преподавания. При выполнении комплексов общефизических упражнений укрепляется здоровье, воспитываются морально - волевые и нравственные качества, а также развиваются коммуникативные способности обучающихся на основе их собственной предметной деятельности. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребенка, и его оценку в глазах окружающих.

#### Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 8 -12 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.

Возраст 8-12 лет необычайно важный в жизни ребенка, требующий внимательности и теплого отношения к эмоциональной жизни маленького человека. Самые важные и значительные изменения в этом возрасте происходят в области самосознания ребенка, закладываются основы для развития тактического мышления, а также ребенок начинает объективно сравнивать то, что делает он, и что делают другие. И в связи с этим, возрастает зависимость от оценок взрослых и в первую очередь, родителей и тренера. Именно на этом фоне главной потребностью ребенка является одобрение и признание.

Чтобы удовлетворить эту потребность и сформировать позитивную самооценку младшему школьнику очень важно хотя бы в чем-то быть лучшим, чувствовать, что он делает что-то хорошо. Тогда у него возникает чувство самостоятельности и уверенности в своих силах и возможностях.

### **Объём и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения – 144 часа.

2 год обучения – 152 часа.

Общее количество часов за весь период обучения – 296 ч.

**Форма обучения** – очная, с использованием дистанционных образовательных технологий. Дистанционные занятия по программе «Я познаю мир» проводятся при помощи видеоканалов связи GoogleMeet и Яндекс.Телемост.

Уровень обучения	Период	Кол-во недель	Кол-во часов в год
Ознакомительный	1 год обучения	36	144
Базовый	1 год обучения	38	152

**Формы обучения** - очная, с использованием дистанционных образовательных технологий. Дистанционные занятия по программе «Бокс» проводятся при помощи видеоканалов связи GoogleMeet и Яндекс.Телемост.

### **Формы организации занятий.**

Программой используются следующие виды занятий:

- очные занятия: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами, лекции, беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований.

- дистанционные занятия.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность.**

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель
1 год обучения	2ч (2*40 минут), перерыв 10 мин,	2	4	36
2 год обучения	2ч (2*40 минут), перерыв 10 мин	2	4	38

### **Особенности организации образовательного и воспитательного процесса.**

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. Каждое занятие предусматривает выполнение комплексных упражнений по общей физической подготовке(ОФП), так как спортсмену необходимо постоянно поддерживать свою физическую форму. В связи с этим блок ОФП распределен равномерно на весь курс обучения (по 40 минут на каждом занятии)

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники). Проведение спортивных соревнований программой не предусмотрены при этом обучающиеся могут по своей инициативе участвовать в различных спортивных состязаниях.

**Цель программы:** формирование разностороннего физического развития личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщение их к нравственным спортивным ценностям посредством бокс.

### **Образовательные (предметные):**

- приобретение знаний об истории развития бокса в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированного питания и основам ЗОЖ;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их места в современном обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- обучение основам технических элементов и тактических действий в избранном виде спорта (бокс).

### **Метапредметные:**

- развивать мотивы и интересы к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать и приобщать к самостоятельным занятиям боксом в свободное время;
- развивать основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма.

### **Личностные:**

- развивать навыки регулирования психического состояния обучающихся;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.

**1.3. Содержание программы**  
**Уровень программы - ознакомительный**  
**Возраст детей 6-8 лет**  
**Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов, модулей, тем	Общее количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1,5	0,5	Опрос
2	Общая физическая подготовка	66	20	46	Сдача нормативов (ГТО)
3	Техническая подготовка	20	10	10	Конкурс «Лучшая техника»
4	Специальная физическая подготовка	20	5	15	Сдача начальных нормативов по боксу
5	Интегральная (спарринги) подготовка	34	6	28	Внутригрупповые соревнования
6	Контрольно-переводные испытания	2	0	2	Межгрупповые соревнования
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>42,5</b>	<b>101,5</b>	

**Учебный план 2 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов, модулей, тем	Общее количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, игра
2	Общая физическая подготовка	68	20	48	Сдача нормативов (ГТО)
3	Техническая подготовка	26	10	16	Сдача нормативов по технике бокса
4	Специальная физическая подготовка	22	10	12	Сдача нормативов по боксу
5	Интегральная (спарринги) подготовка	30	10	20	Внутригрупповые соревнования
6	Контрольно-переводные испытания	2	0	2	Городские соревнования
<b>ИТОГО:</b>		<b>152</b>	<b>51</b>	<b>101</b>	

**Содержание учебного плана на 1 год.**

**1. Вводное занятие(2 часа)**

**Теория:** Рассказ «Что такое бокс?», знакомство с целями на год, знакомство с кодексом чести боксера, техникой безопасности во время занятий боксом, правила поведения в зале, ознакомление с расписанием.

**Практика:** Экскурсия по спортивному залу, знакомство с инвентарем, снарядами и экипировкой боксера.

**2. Общая физическая подготовка (66 часов)**

**Теория:** Изучение разминки беговой: бег 10 мин, ускорение 5 раз, высокое поднятие колен, захлест, прямые ноги вперед, прямые ноги назад, левым боком приставными шагами, правым боком приставными шагами, бег спиной вперед, челнок, Прыжки на левой ноге, прыжки на правой ноге, прыжки на двух ногах, прыжки с нижнего седа, бег с зашагиванием за ногу (за левую, правую), вращения в локтевом суставе (левом, правом, вместе), Вращения в плечевом суставе (левом, правом, вместе), упражнение «расчетка», скручивания, уклоны корпусом, разноименные шаги вперед с разворотом плеч, одноименные шаги вперед с разворотом плеч, разминка кистей рук, разминка кистей рук + шея в движении, бег с выпрыгиванием прогнувшись назад, бег с выпрыгиванием и касанием пальцев ног, упражнение «гусиный шаг, гусиные прыжки», движение вперед выпадами, кувырки вперед,

назад, кувырки вперед назад со стойки, упражнение «паучек», «крабик», разновидности упражнения «тележка», гимнастическое колесо, упражнение «чехарда», «чехарда в планке»,

Изучение разминки на месте: кисти сжаты в кулаки правая рука вверх левая вниз – рывки руками, руки перед грудью на уровне плеч – рывки руками, наклоны влево, вправо, наклоны вперед – коснуться ладонями пола, попытки сесть на шпагат.

Изучение техники: разновидностей сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, приседаний, изучение разновидностей упражнений на проработку мышц кора, техника сгибаний и разгибаний рук в висе на перекладине, техника прыжков на гимнастической скакалке, изучение техники бега на большое расстояние (до 3км) по пересеченной местности и на стадионе.

**Практика:** Периодическое, неоднократное повторение и выполнение всех вышеперечисленных упражнений в зависимости от цели и типа тренировок и времени года.

### **3. Техническая подготовка (20 часов)**

**Теория:** Изучение техникотактической подготовки боксера. А именно таких упражнений как «квадратики», фронтальная стойка боксера, боевая стойка боксера, передвижения в челноке, передвижения челноком в боевой и фронтальных стойках, правильная постановка рук на защиту, изучение техники прямого удара, бокового удара, изучение техники нанесения удара снизу. Изучение защитных действий от ударов соперника путем разрыва дистанции, уклоном, нырком, подставкой, принятием удара в блок, смещением с линии атаки. Изучение простых комбинаций ударов в боксе – двойки, тройки. Изучение простых тактических приемов ведения боя.

**Практика:** Отработка выше перечисленных упражнений и приемов перед зеркалом, в парах, с утяжелением, на снарядах.

### **4. Специальная физическая подготовка (20 часов)**

**Теория:** Изучение таких упражнений как пятнашки ногами, пятнашки руками, вращение плеч, набегания, борьба в стойке, бой с тенью, борьба в упоре лежа, сайт-степ, уклоны в парах, нырки в парах, работа с теннисным мячиком на реакцию и координацию, бой с тенью с отягощениями, работа на снарядах, индивидуальная работа на боксерских лапках, отработка в парах, работа по плечикам, кроссфит, тренировочный спарринг, работа на координационной лесенке.

**Практика:** Периодическое, неоднократное повторение и выполнение всех вышеперечисленных упражнений в зависимости от цели и типа тренировок и времени года.

### **5. Интегральная подготовка (спарринги) (34 часа)**

**Теория:** Изучение правил ведения боя. Изучение команд рефери. Знакомство с понятием спортивная этика, с понятием честь боксера. Знакомство с понятием грязный бокс. Изучение тактики, стратегии ведения поединка. Знакомство с полной экипировкой боксера.

**Практика:** Проведение спаррингов, отработка в парах тактикотехнических приемов (**Приложение 2**)

### **6. Контрольно-переводные испытания(2 часа)**

**Практика:** Сдача нормативов ОФП, СФП, Школа бокса. Участие в межгрупповых спаррингах.

## **Содержание учебного плана на 2 год.**

### **1. Вводное занятие (2 часа)**

**Теория:** Приветствие после каникул. Повторение техники безопасности. Повторение правил бокса, кодекса чести боксера

**Практика:** Тренировка игрового формата: регби в ринге, эстафеты.

### **2. Общая физическая подготовка (68 часа)**

**Теория:** Исправление ошибок в технике выполнения упражнений.

**Практика:** Бег 10 мин, бег с ускорением 5 раз, высокое поднимание колен, захлест, прямые ноги вперед, прямые ноги назад, левым боком приставными шагами, правым боком приставными шагами, бег спиной вперед, челнок, Прыжки на левой ноге, прыжки на правой ноге, прыжки на двух ногах, прыжки с нижнего седа, бег с зашагиванием за ногу (за левую, правую), вращения в локтевом суставе (левом, правом, вместе), Вращения в плечевом суставе (левом, правом, вместе), упражнение «расчестка», скручивания, уклоны корпусом, разноименные шаги вперед с разворотом плеч, одноименные шаги вперед с разворотом плеч, разминка кистей рук, разминка кистей рук + шея в движении, бег с выпрыгиванием прогнувшись назад, бег с выпрыгиванием и касанием пальцев ног, упражнение «гусиный шаг, гусиные прыжки», движение вперед выпадами, кувырки вперед, назад, кувырки вперед назад со стойки, упражнение «паучек», «крабик», разновидности упражнения «тележка», гимнастическое колесо, упражнение «чехарда», «чехарда в планке»,

Кисти сжаты в кулаки правая рука вверх левая вниз – рывки руками, руки перед грудью на уровне плеч – рывки руками, наклоны влево, вправо, наклоны вперед – коснуться ладонями пола, попытки сесть на шпагат.

Разновидности сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, приседаний, разновидности упражнений на проработку мышц кора, техника сгибаний и разгибаний рук в висе на перекладине, прыжки на гимнастической скакалке, бег на большое расстояние(до 3км) по пересеченной местности и на стадионе.

### **3.Техническая подготовка(26 часа)**

**Теория:** Повторение тактикотехнической подготовки боксера. А именно таких упражнений как «квадратики», фронтальная стойка боксера, боевая стойка боксера, передвижения в челноке, передвижения челноком в боевой и фронтальных стойках, правильная постановка рук на защиту, техники прямого удара, бокового удара, техники нанесения удара снизу. повторение защитных действий от ударов соперника путем разрыва дистанции, уклоном, нырком, подставкой, принятием удара в блок, смещением с линии атаки. повторение простых комбинаций ударов в боксе – двойки, тройки. Повторение простых тактических приемов ведения боя. Изучение сложных комбинаций ударов с применением контратак и защит,

**Практика:** Отработка выше перечисленных упражнений и приемов перед зеркалом, в парах, с утяжелением, на снарядах.

### **4. Специальная физическая подготовка(30 часа)**

**Теория:** Периодическое повторение упражнений как пятнашки ногами, пятнашки руками, вращение плеч, набегания, борьба в стойке, бой с тенью, борьба в упоре лежа, сайт-степ, уклоны в парах, нырки в парах, работа с теннисным мячиком на реакцию и координацию, бой с тенью с отягощениями, работа на снарядах, индивидуальная работа на боксерских лапках, отработка в парах, работа по плечикам, кроссфит, тренировочный спарринг, работа на координационной лесенке. Изучение техники работы кувалдой, бросков грифа от груди, отработка ударов на неподвижных снарядах.

**Практика:** Периодическое, неоднократное повторение и выполнение всех вышеперечисленных упражнений в зависимости от цели и типа тренировок и времени года.

### **5. Интегральная подготовка (спарринги) (30 часа)**

**Теория:** Повторение правил ведения боя. Повторение команд рефери. Повторение понятия спортивная этика, понятия честь боксера. Повторение понятия грязный бокс. Изучение тактики, стратегии ведения поединка. Повторное знакомство с полной экипировкой боксера.

**Практика:** Проведение спаррингов (Приложение 3).Отработка в парах тактических приемов. Работа со спортсменами разной физической и технической подготовки.

### **6. Контрольно-переводные испытания (2часа)**

**Практика:** Сдача нормативов ОФП, СФП, Школа бокса. Участие в межгрупповых спаррингах и городских соревнованиях.

## **1.4. Планируемые результаты.**

В ходе занятий по программе «Бокс» учащиеся смогут приобрести навыки занятия спортом,изучить стратегии и методы ведения боя выявить свои предпочтения и возможности для дальнейшего занятия боксом уже на предпрофессиональном и профессиональном уровнях.

### В результате обучения по программе

#### **В области образовательных результатов:**

##### **Обучающиеся:**

*должны знать:*

- историю развития бокса в России и за рубежом;
- особенности выполнения общеразвивающих упражнений;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма;
- стили и манеры ведения боя;
- основы социального проектирования;
- правила соревнований по боксу.

*должны уметь:*

- владеть практическими навыками техники и тактики одиночных ударов, ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции;
- быть всесторонне физически подготовлены;
- демонстрировать высокий уровень умственной работоспособности;
- действовать в соответствии с правилами спортивной этики, быть дисциплинированными, преданными своему коллективу;
- осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- стремиться к достижению оптимальных спортивных результатов.

**Метапредметные:**

- аналитические – умение мыслить критически, анализировать, оценивать информацию, систематизировать, обобщать, отбирать необходимую, делать выводы, собственные умозаключения;
- коммуникативные – умение работать в команде, общаться, решать коммуникативные проблемы;
- рефлексивные – умение себя контролировать, заниматься саморазвитием, осуществлять самонаблюдение, самокоррекцию.

**Личностные:**

- Ребенок осознает свою индивидуальность, у него повышается представление о собственной значимости, приобретает навыки уверенного поведения в коллективе;
- Ребенок способен поддерживать в норме свое психологическое и физическое здоровье;
- У ребенка формируется устойчивая самооценка.

**Раздел 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»****2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

Наименование объединения, группы	Уровень/год обучения	Срок обучения	Количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия	Наименование дисциплины (модуля)	Всего академически часов в год	Количество академических часов в неделю
«Бокс»	Ознакомительный.	36 недель	2 занятия по 2 академических часа, перерыв 10 минут	«Бокс»	144	4
«Бокс»	Базовый	38 недель	2 занятия по 2 академических часа, перерыв 10 минут	«Бокс»	152	4

**2.2. Условия реализации программы.****1. Материально-технические условия.**

- Скакалки - 12 шт.
- Теннисные мячики-12 шт.
- Гантели 0.5 кг.-24 шт.
- Гантели 1 кг.- 24 шт.
- Гантели 2 кг.- 24 шт.
- Гантели 5 кг. - 6 шт.
- МедицинБолл 5 кг - 1 шт.
- Боксерские мешки - 7 шт.
- Ринг - 1 шт.
- Зеркала 1,5м на 1м - 5 шт.
- Гриф 10 кг. - 1 шт.
- Блины 10кг. - 2 шт.
- Гимнастические кольца - 1 шт.

**2. Методическое обеспечение программы.**

Для реализации данной программы имеются учебные пособия, методические и дидактические материалы.

**Учебно-наглядные пособия**

- Технологические карты по составлению проектов;
- презентации по истории детских движений России и Курского района;

**Методический фонд:**

- тематические беседы;
- методический материал по предлагаемым темам работы.

**Материально-техническое обеспечение.**

Для дистанционных занятий: компьютер с выходом в Интернет; программное обеспечение, программы визуализации и презентации материала.

Для очных семинаров: компьютер, мультимедийное оборудование, микрофоны.

### 3. Информационное обеспечение.

Для реализации данной программы используются интернет-сайты:

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

<http://минобрнауки.рф/>

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

<https://your-revolution1905.ru/trenirovki-po-boksu/>

<https://www.gto.ru/>

<https://moscowboxing.ru/trenirovka-po-boksu-uprazhnenija>

<http://dussh-5.ru/sport/boks/literatura/314-metodicheskoe-posobie-po-boksu>

### 4. Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

#### 2.3. Формы аттестации и контроля.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает вводный контроль (первичную диагностику), а также промежуточную и итоговую аттестацию.

*Вводный контроль (первичная диагностика)* проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся (внутренняя мотивация, понимание для чего изучается данная дисциплина, оценка физической подготовленности).

*Форма проведения* – анкетирование, сдача нормативов на максимум без учета времени.

*Промежуточный (текущий) контроль* осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление практических умений и навыков.

Каждый обучающийся по программе имеет *карту индивидуальных достижений обучающегося*.

*Форма проведения* – педагогическое наблюдение, беседа, игра,

*Итоговая аттестация* проводится в конце обучения в форме межгруппового занятия приближенного к соревнованиям по боксу.

По результатам итогового контроля определяется уровень освоения каждым ребенком программного материала:

**Высокий** – обучающийся активен на занятии, хорошо усваивает теоретический материал; показывает отличный результат на практике; соблюдает все меры предосторожности; уверенно выполняет задания педагога; не пропускает занятия.

**Средний** – обучающийся выполняет задание полностью, но по образцу, плану; отвечает не на все вопросы педагога; практические задания выполняет неуверенно; задает вопросы педагогу, редко пропускает занятия.

**Низкий** – обучающийся невнимателен на занятии, часто переключается на другую деятельность; не проявляет активности в усвоении практического материала, часто пропускает занятия; неправильно отвечает на вопросы педагога; не владеет теоретическими знаниями.

Уровень освоения программы необходим только педагогу, обучающийся же получает положительную оценку своего обучения, а в случае недостаточного усвоения – рекомендации педагога для коррекции знаний.

Данные диагностических мероприятий заносятся в индивидуальную диагностическую карту (**Приложение 2**).

#### 2.5. Методическое обеспечение программы

##### Формы и методы образовательной деятельности

**Особенности организации образовательного процесса:** Образовательный процесс организуется в дистанционной форме с возможностью организации очных семинаров-практикумов. При обучении используются следующие **методы обучения:**

- словесные (рассказ, беседа, объяснение, анализ текста);
- эвристические («нахожу», «открываю»);
- наглядные (демонстрация презентаций, содержащих схемы, таблицы, образцовые работы, видеоматериалы, наблюдения, работа по образцу – мастер-классы и т.д.);
- практические (упражнения, задания, тренинги т.д.);
- игровые (ролевые, деловые, интеллектуальные, творческие, подвижные и др.);
- частично-поисковый, исследовательский, проблемный, дискуссионный;
- методы проектов;
- методы контроля и коррекции.

Методы воспитания: методы мотивации и стимулирования: поощрение, порицание, методы эмоционального стимулирования, убеждение.

В процессе обучения запланированы различные **формы** деятельности с учетом возрастных особенностей обучающихся: беседы, лекции, ролевые, интерактивные, деловые, психологические игры, «свободный микрофон», тренинговые занятия, мастер-класс, тестирование, проигрывание ситуаций, дискуссии, проектирование,

индивидуальная подготовка информации, работа в микрогруппах, участие в конкурсах, фестивалях и др. Большое внимание в программе уделяется различным видам игр и тренингам, т.к. игра – это средство формирования лидерских качеств, организаторских навыков. Творческие способности, возможность реализовать собственный потенциал подростков раскрываются посредством участия в социальных проектах.

### **Формы организации образовательного процесса.**

В основе обучения лежат групповые занятия, используются формы и коллективного творчества. Некоторые задания требуют объединения детей в подгруппы, микрогруппы.

**Особенности организации образовательного процесса** – очное обучение.

**Методы обучения:** словесные (рассказ, беседа, дискуссия, лекция); наглядные (использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов); практические (спортивные тренировки, спортивные мероприятия, зачетные занятия); игровые.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая и подгрупповая.

**Формы организации учебного занятия** - беседа, встреча с интересными людьми, игра, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, семинар, тренинг, спарринг, эстафета, спортивные мероприятия, зачетные занятия.

**Формы проведения практических занятий** – выполнение практических заданий, игровые и тестовые задания, самостоятельная работа, обсуждение темы, выполнение спортивных упражнений или технических элементов, выполнение практических заданий и зачетов в ринге.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

**Педагогические технологии** – технологическую основу программы составляют следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология обучения в сотрудничестве включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу, технологии проблемного обучения, технология развивающего обучения.

### **Алгоритм учебного занятия.**

#### Подготовительная часть занятия.

Учащиеся, переодевшись в спортивную форму, заходят в спортзал.

Все приветствуют друг друга.

Переключка (педагог отмечает в журнале посещаемости – в первую очередь присутствующих).

Педагог знакомит обучающихся планом занятия и его реализации.

Напоминание правил техники безопасности на занятии.

#### Основная часть занятия.

Разминка (педагог проводит комплекс оздоровительных упражнений из курса ОФП)

Педагог знакомит с целями и задачи новой темы. Объясняет теоретическую часть темы и подключает обучающихся к её практической составляющей.

Практическая работа в основной части занятия может составлять до 80%.

В данной части занятий обучающиеся на практике приобретают навыки и умения.

#### Заключительная часть занятия.

Заминка (педагог проводит комплекс оздоровительных гимнастических упражнений)

Педагог делает выводы по реализации поставленных целей и задач данного занятия.

Дает оценку работы группы (подгруппы, пары) и персонально каждого учащегося.

Подводит итоги и дает установку на следующее занятие.

Переодевание, размещение спортивного инвентаря и уборка спортзала (согласно графика дежурства).

Структура занятия может изменяться в зависимости от поставленных дидактических задач в процессе занятия.

**Дидактические материалы:** подборка упражнений, банк игр и заданий, комплексы упражнений, карточки, схемы, видеоматериалы, раздаточный материал (памятки, рекомендации, советы)

## Список литературы

Учебно-методическая литература

7. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт , 2012г.

8. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.

9. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов —М.:Физическая культура, 2010.

10. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.

11. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.

12. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС,1987.

5.2 Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Федерация бокса РФ	<a href="http://rusboxing.ru/">http://rusboxing.ru/</a> <a href="http://www.donskoiboks.ru">www.donskoiboks.ru</a>
Министерство по физической культуре и спорту Ростовской области	<a href="http://www.box161.ru">http://www.box161.ru</a>

**Карта индивидуальных достижений  
обучающегося по программе дополнительного образования  
«Бокс»**

\_\_\_\_\_  
(ФИ учащегося)

№	Наименование навыка	Наличие навыка						Итог
		Входной контроль (ноябрь)		Текущий контроль (декабрь, январь)		Итоговый контроль (апрель, май)		
		Есть	Нет	Есть	Нет	Есть	Нет	
1	Проявление инициативы							
2	Степень включенности в деятельность							
3	Мобильность							
4	Стрессоустойчивость							
5	Коммуникабельность							
<b>ФИЗО</b>								
1	Бег на выносливость 1км							
2	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)							
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)							
4	Наклон вперед из положения стоя (см)							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							
6	Работа с теннисным мячиком на реакцию и координацию							
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин)							

Смотреть приложение 1 ГТО 1 ступень.



**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**  
**«Подготовка к соревнованиям»**  
**для раздела «Интегральная подготовка (спарринг)»**

Современные технологии кардинально изменили образ жизни людей, а подрастающее поколение уже совсем не похоже на предыдущее: подростки почти не гуляют на улице, не собираются большими компаниями на лавочках во дворах, не читают книги. Конечно, нельзя утверждать, что общение полностью ушло из жизни подростков, но его стало гораздо меньше.

Практически все свое время современные подростки - iПоколение - так называют современное поколение подростков, проводят за экранами гаджетов. Тотальное увлечение детей новыми технологиями накладывает определенный отпечаток на их психику и развитие. Однако присутствие гаджетов в жизни тинэйджеров нельзя однозначно.

В подростковом возрасте, одном из самых сложных кризисных периодов в жизни человека, проблема ухода в виртуальную реальность посредством компьютерных игр, интернет-общения особенно волнует современных родителей, учителей, медицинских работников.

Исходя из вышесказанного, перед нами встает острая нехватка в живом общении и физической активности. Такой вид спорта, как бокс, легко восполняет эти потребности.

**Цель и задачи тренировочного процесса «спарринг»**

Цель заключается в актуализации знаний и умений использовать в реальных боевых условиях тактико-технический потенциал, полученный на тренировках по боксу; проявление физических качеств, отточенных и натренированных во время предшествующих занятий.

Задачи:

- повысить уровень тактико-технических навыков спортсмена и физических качеств;
- развить навыки саморегуляции и волевой активности в процессе работы в парах;
- формировать критическое мышление в отношении использования тех или иных приемов ведения боя;
- развить умения взвешивать риски постоянного присутствия опасности со стороны соперника;
- формирование потребности взаимодействовать с друзьями, одноклассниками в реальной, а не в виртуальной жизни;
- воспитание мотивационной готовности к осуществлению непосредственного взаимодействия с социумом;
- повышение уровня коммуникативной компетентности подростков;
- воспитание стремлений и желаний осуществлять саморазвитие, самопознание при помощи различных тренировочных процессов;
- повышение уровня интереса к собственной личности и личности другого посредством демонстрации своих положительных качеств, умений, способностей.

Тренировочное занятие «спарринг» построено на следующих методических принципах:

- принцип систематичности и последовательности, которые предполагают, чтобы материал доводился до уровня системности в сознании подростков, необходимо, чтобы знания давались обучающимся не только в определенной последовательности, но, чтобы они были взаимосвязанными;
- принцип сознательности и активности, предполагает осознанный процесс усвоения детьми знаний и умений, в результате осуществления активной практической и познавательной деятельности;
- принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему;
- принцип опоры на положительное в человеке;

- принцип систематичности и последовательности;
- принцип учета индивидуально-возрастных особенностей личности ребенка;
- принцип конструктивности, проявляющейся в акцентировании на поиске ресурсов для личностного, технического, тактического, физического, психологического развития ребят;
- принцип ценности личности, заключающийся в самоценности каждого участника тренировочного процесса.

Контингент потенциальных участников. Реализация тренировочного процесса «спарринг» предусматривает разделение обучающихся на пары в соответствии с их возрастными, физическими, техническими возможностями. Тренировочный процесс, включая непосредственно спарринги, реализуется в течение 90 минут, 10 минут - перерыв.

Формы и методы работы, используемые в процессе реализации занятия:

- по источнику получения знаний: словесные, наглядные методы обучения и воспитания;
- по внешним признакам деятельности: инструктаж, упражнения, направленные на решение поставленных задач;
- по степени активности познавательной деятельности: объяснительный, подражательный;
- по логичности: аналитический, синтетический.

Ожидаемые результаты.

- Подготовится к соревнованиям по боксу;
- сформируется представление о значимости собственной личности для окружающих людей;
- повысится интерес к своим способностям и умениям других людей;
- сформируется критическое мышление, позволяющее оценивать ту или иную ситуацию как в ринге так и в повседневной жизни;
- повысится уровень саморегуляции и произвольного поведения;
- сформируется желание взаимодействовать с друзьями непосредственно;
- реализация спортивного занятия «спарринг» обогатит представления детей о виде спорта бокс.

Главный показатель – сформируется понимание своих индивидуальных особенностей; дети смогут понять свой личностный потенциал и способности; повысится уровень коммуникативной компетентности и умение сотрудничать, и в здравом смысле в равных условиях соперничать с ровесниками.

**Условия проведения занятия:** Предварительная подготовка спортсменов заключается в подготовке боксерской экипировки такой как: капа, бинты, шлем, перчатки.

Оборудование: Ринг, индивидуальная спортивная экипировка.

Краткое содержание:

1. Приветствие тренера и детей, сообщение целей и задач (5мин)
  2. Разминка беговая и разминка на месте (10 мин)
  3. Дополнительное задание (пятнашки ногами, руками, бой с тенью) (10 мин)
  4. Отработка ударов на снарядах (15 мин)
- Перерыв (10 мин).
5. Спарринг. (30 мин)
  6. Заминка, рефлексия (5 мин)
  7. Подведение итогов (5 мин)

Описание проведения спарринга:

Спарринг является наилучшим видом тренировок для подготовки к соревнованиям по боксу.

Во время боя в ринге находится три человека (два спортсмена и судья в ринге – рефери). Каждый спортсмен представляет свой угол (красный и синий) и соответственно надевает экипировку в цвет соответствующего угла. Бой длится от 2х до 3х раундов по разному количеству времени раунда и отдыха в соответствии с возрастными особенностями.

Непосредственно в ринге перед началом первого раунда, по команде рефери, боксеры встречаются на середине. Там они приветствуют друг друга касанием перчаток(рукопожатием) и внимательно слушают ц. у рефери.

Судья в ринге в свою очередь проверяет правильность и целостность перчаток выбранных для ведения боя (перчатки для младшего и среднего школьного возраста должны быть 10 унций, для юношей и девушек 12 унций). Проверяет наличие капы у спортсменов и бандажа закрывающего пах. Далее рефери сообщает и напоминает о правилах проведения боя; ниже пояса, в затылочную часть не бить, не толкать соперника, не бороться сним, всегда защищаться, внимательно слушать команды рефери, вести поединок максимально честно.

После выше сказанного спортсмены возвращаются в свои углы и ждут сигнала гонга и команды рефери Бокс!!! К началу поединка, после чего начинается сам поединок.

Победитель определяется по нескольким критериям;

- 1.Это количество точных попаданий у каждого спортсмена,
- 2.Победа нокаутом (соперник по истечении 10 секунд не в состоянии продолжить бой),
- 3.Проявление волевых качеств характера в бою,
- 4.Качество технического исполнения атакующих и защитных действий,
- 5.Победа техническим нокаутом (в связи с физической невозможностью вести поединок, например, из - за рассечения)
6. Победа в виду явного преимущества (соперник не защищается в течении 20 секунд и отворачивается от оппонента)
7. Победа в виду отказа секунданта (представитель соперника выбрасывает полотенце в ринг информируя тем самым судьям и рефери о прекращении боя)

Основная задача рефери – это сохранить здоровье спортсменов. У каждого бойца возле его угла находится два представителя его команды, как правило, это тренер и секундант который подает воду, поправляет экипировку, помогает восстановить дыхание и т.д.

По итогу трех или двух раундов боя, судья оглашают свое решение в пользу одного, реже двух боксеров. Рефери проверяет наличие бинтов на руках спортсменов и поднимает руку победителя вверх.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**  
**«Техническая и тактическая подготовка боксера»**  
**для раздела «Техническая подготовка»**

---

**Цель и задачи тренировочного процесса «Тактик техническая подготовка в парах»**

**Цель** заключается в актуализации знаний и умений использовать в тренировочных боевых условиях тактико-технический потенциал, изучаемый на тренировках по боксу; проявление физических качеств, отточенных и натренированных во время предшествующих занятий.

**Задачи:**

- повысить уровень тактико-технических навыков спортсмена и физических качеств;
- развить навыки саморегуляции и волевой активности в процессе работы в парах;
- формировать критическое мышление в отношении использования тех или иных приемов ведения боя;
- развитие умения взвешивать риски постоянного присутствия опасности со стороны соперника и правильно реагировать на них;
- воспитание мотивационной готовности к осуществлению непосредственного взаимодействия с социумом;
- повышение уровня коммуникативной компетентности подростков;
- воспитание стремлений и желаний осуществлять саморазвитие, самопознание при помощи различных тренировочных процессов;
- повышение уровня интереса к собственной личности и личности другого посредством демонстрации своих положительных качеств, умений, способностей.

**Тренировочное занятие «Тактик техническая подготовка в парах» построено на следующих методических принципах:**

- принцип систематичности и последовательности, которые предполагают, чтобы материал доводился до уровня системности и автоматизма в сознании подростков, необходимо, чтобы знания давались обучающимся не только в определенной последовательности, но, чтобы они были взаимосвязанными;
- принцип сознательности и активности, предполагает осознанный процесс усвоения детьми знаний и умений, в результате осуществления активной практической и познавательной деятельности;
- принцип опоры на положительное в человеке;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип учета индивидуально-возрастных особенностей личности ребенка;
- принцип ценности личности, заключающийся в самоценности каждого участника тренировочного процесса.

**Контингент потенциальных участников.** Реализация тренировочного процесса «тактико-техническая подготовка в парах» предусматривает разделение обучающихся на пары в соответствии с их возрастными, физическими, возможностями. Тренировочный процесс, включая непосредственно отработку в парах, реализуется в течение 90 минут, 10 минут - перерыв.

**Формы и методы работы, используемые в процессе реализации занятия:**

- по источнику получения знаний: словесные, наглядные методы обучения и воспитания;

- по внешним признакам деятельности: инструктаж, упражнения, направленные на решение поставленных задач;

- по степени активности познавательной деятельности: объяснительный, подражательный;

- по логичности: аналитический.

#### **Ожидаемые результаты.**

- Подготовится к реальным спаррингам и соревнованиям по боксу;

- сформируется представление о значимости собственной личности для окружающих людей;

- повысится интерес к своим способностям и умениям других людей;

- сформируется критическое мышление, позволяющее оценивать ту или иную ситуацию как в ринге так и в повседневной жизни;

- повысится уровень саморегуляции и произвольного поведения;

- сформируется желание взаимодействовать с друзьями непосредственно;

- реализация спортивного занятия «тактикотехническая подготовка в парах» обогатит представления детей о виде спорта бокс.

Главный показатель – сформируется понимание своих индивидуальных особенностей; дети смогут понять свой личностный потенциал и способности; повысится уровень коммуникативной компетентности и умение сотрудничать, и в здравом смысле в равных условиях соперничать с ровесниками.

**Условия проведения занятия:** Предварительная подготовка спортсменов заключается в подготовке боксерской экипировки такой как: капа, бинты, шлем, перчатки.

**Оборудование:** Ринг, индивидуальная спортивная экипировка.

#### **Краткое содержание:**

1. Приветствие тренера и детей, сообщение целей и задач (5мин)

2. Разминка беговая и разминка на месте (10 мин)

3.Дополнительное задание (отработка сайт-степа, вращение тела в прыжке не зависимо от направления головы, бой с тенью) (10 мин)

4.Отработка ударов и комбинаций перед зеркалом(15 мин)

Перерыв (10 мин).

**5.Отработка тактических приемов и комбинаций ударов в парах. (20 мин)**

**6. Спарринг (10 мин)**

7. Заминка, рефлексия (5 мин)

8. Подведение итогов (5 мин)

#### **Описание проведения работы в парах:**

В полной боевой экипировке ребята делятся по парам в соответствии с ростом и весовой категорией (реже произвольно), а также в зависимости от целей тренировки в соответствии с опытом соперника могут ставиться в пары; опытный – новичёк (для обучения подрастающего поколения боксеров) и опытный – опытный (для оттачивания и закрепления уже имеющихся навыков, а также для изучения новых комбинаций).

Как правило ребятам дается указание работать в 50% своей силы. Делается это для того чтобы оба участника процесса не забывали о постоянной опасности исходящей друг от друга и не пренебрегали защитными действиями. Скорость и частоту упражнения дети варьируют сами от медленного исполнения до быстрого, в зависимости от прогресса изучения поставленной задачи.

Отдел образования администрации  
Курского муниципального округа Ставропольского края  
муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования для детей»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Педагога дополнительного образования  
Левченко Назара Михайловича  
2023-2024 учебный год  
группа № 1, 2 год обучения.

**Аннотация:** Участником программы могут стать учащиеся 1-3 классов, являющиеся учениками общеобразовательных школ Курского муниципального округа. В объединение принимаются учащиеся в возрасте 6-8 лет.

Рабочая программа дополнительного образования «БОКС» рассчитана на 2 год обучения, во второй половине дня, уровень программы ознакомительный. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Для реализации программы с сентября по май, потребуется 152 часа.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в разновозрастных группах с постоянным составом на базе боксерского клуба. Обучение по программе предполагает спортивную коллективную деятельность, участие в соревнованиях. В течение учебного года учащиеся получают практический опыт общения друг с другом, развивают спортивные, коммуникативные и логические навыки, знакомятся с основами боксерской техники, тактической подготовки, оценивают свои возможности и сопоставляют с возможностями соперника.

№	Дата	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Тип занятия (по гл. цели)	Методы и формы работы	Индивидуальная образовательная траектория
1		Вводное занятие Приветствие после каникул. Техника безопасности при занятиях боксом	Введение в курс занятий. Техника безопасности.	2	Изучение нового материала	Коллективный практический словесный, наглядный методы	
1		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Бег, бег ускорением, высокое поднимание колен, разминка на месте и т.д.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный, наглядный методы	
2		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Бег 10 мин, ускорение 5 раз, высокое поднимание колен, захлест, прямые ноги вперед, прямые ноги назад, левым боком приставными шагами, правым боком приставными шагами, бег спиной вперед, челнок	2	Комбинированный	Групповой, практический словесный, наглядный методы	
3		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Прыжки на левой ноге, прыжки на правой ноге, прыжки на двух ногах, прыжки с нижнего седа, бег с зашагиванием за ногу (за левую, правую).	2	Комбинированный	Групповой, практический словесный методы	

4		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Вращения в локтевом суставе (левым, правым, вместе). Вращения в плечевом суставе (левым, правым, вместе). Упражнение «расчестка», скручивания, уклоны корпусом.	2	Комбинированный	Групповой, практический словесный методы	
5		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Разноименные шаги вперед с разворотом плеч, одноименные шаги вперед с разворотом плеч, разминка кистей рук, разминка кистей рук + шея в движении, бег с выпрыгиванием.	2	Комбинированный	Групповой, практический словесный методы	
6		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Бег с выпрыгиванием и касанием пальцев ног, упражнение «гусиный шаг, гусиные прыжки», движение вперед выпадами.	2	Комбинированный	Коллективный, практический словесный, наглядный методы	
7		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Эстафеты	2	Изучение нового материала	Групповой, практический словесный методы	
8		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Изучение разминки на месте: кисти сжаты в кулаки правая рука вверх левая вниз – рывки руками, руки перед грудью на уровне плеч – рывки руками,	2	Изучение нового материала	Коллективный, практический словесный методы	
9		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Наклоны влево, вправо, наклоны вперед – коснуться ладонями пола, попытки сесть на шпагат.	2	Комбинированный	Коллективный, практический словесный методы	
10		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Изучение техники: разновидностей сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, приседаний.	2	Комбинированный.	Коллективный, практический словесный методы	
11		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Изучение разновидностей упражнений на проработку мышц кора, техника сгибаний и разгибаний рук в висе на перекладине.	2	Комбинированный.	Коллективный, практический словесный методы	
12		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Игра в футбол	2	Комбинированный.	Коллективный, практический словесный методы	

13		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Легкий бег, ускорение 5 раз, высокое поднимание колен, захлест, прямые ноги вперед	2	Комбинированный.	Коллективный, практический словесный методы	
14		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Прямые ноги назад, левым боком приставными шагами, правым боком приставными шагами, бег спиной вперед, челнок	2	Комбинированный.	Коллективный, практический словесный методы	
15		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Прыжки на левой ноге, прыжки на правой ноге.	2	Комбинированный.	Коллективный, практический словесный методы	
16		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Спортивная игра «Регби» в ринге	2	Закрепление знаний, умений	Групповой, практический словесный методы	
17		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Прыжки на скакалке	2	Изучение нового материала	Групповой, практический словесный методы	
18		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Повторение разновидностей упражнений на проработку мышц кора, техника сгибаний и разгибаний рук в висе на перекладине	2	Комбинированный	Коллективный, практический словесный методы	
19		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Закрепление разминки на месте: кисти сжаты в кулаки правая рука вверх левая вниз – рывки руками, руки перед грудью на уровне плеч – рывки руками.	2	Комбинированный	Коллективный, практический словесный методы	
20		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Закрепление техники: разновидностей сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, приседаний	2	Комбинированный	Коллективный, практический словесный методы	
21		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Спортивная игра «заморозки»	2	Комбинированный	Коллективный, практический словесный методы	
22		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Наклоны влево, вправо, наклоны вперед – коснуться ладонями пола, попытки сесть на шпагат.	2	Закрепление знаний, умений и навыков	Групповой, практический словесный методы	

23		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Вращения в локтевом суставе (левым, правым, вместе). Вращения в плечевом суставе (левым, правым, вместе).	2	Изучение нового материала	Коллективный, практический словесный методы	
24		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Прыжки на гимнастической скакалке,	2	Комбинированный	Коллективный, практический словесный методы	
25		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Игра в пас мячом	2	Комбинированный	Групповой, практический, словесный методы	
26		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Бег с выпрыгиванием и касанием пальцев ног, упражнение «гусиный шаг, гусиные прыжки», движение вперед выпадами, кувырки вперед, назад, кувырки вперед назад со стойки.	2	Комбинированный	Групповой, практический словесный методы	
27		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Игра со скакалкой на выбывание	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
28		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Разноименные шаги вперед с разворотом плеч, одноименные шаги вперед с разворотом плеч.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
29		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Разминка кистей рук, разминка кистей рук + шея в движении, бег с выпрыгиванием.	2	Комбинированный	Групповой, практический словесный методы	
30		Повторение и совершенствование навыков общей физической разминки	Игра «выбивной»	2	Применение полученных знаний и навыков	Групповой, практический словесный методы	
31		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Подготовка к сдаче нормативов	2	Применение полученных знаний и навыков	Коллективный практический словесный методы	
32		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Подготовка к сдаче нормативов	2	Применение полученных знаний и навыков	Коллективный практический словесный методы	

33		Контрольное занятие	Сдача норм ГТО	2	Подведение итогов	Коллективный практический словесный методы	
34		Контрольное занятие	Сдача норм ГТО	2	Подведение итогов	Коллективный практический словесный методы	
1		Повторение и совершенствование технических основ бокса	Передвижения на ногах в ринге «Квадратики». Фронтальная стойка, Боевая стойка. Передвижения в стойках способом челнок	2	Изучение нового материала	Коллективный практический словесный методы	
2		Повторение и совершенствование технических основ бокса	Правильная постановка рук на исходное, защитное положение в различных стойках.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
3		Повторение и совершенствование технических основ бокса	Знакомство с техникой прямого удара.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
4		Повторение и совершенствование технических основ бокса	Знакомство с техникой бокового удара.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
5		Повторение и совершенствование технических основ бокса	Знакомство с техникой удара снизу.	2	Изучение нового материала	Коллективный практический словесный методы	
6		Повторение и совершенствование технических основ бокса	Закрепление и повторение полученных знаний об ударах	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
7		Повторение и совершенствование технических основ бокса	Изучение защитных действий в парах с помощью разрыва дистанции, подставки под удар предплечья	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
8		Повторение и совершенствование технических основ бокса	Изучение защитных действий таких как нырки, уклоны и смещения	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
9		Повторение и совершенствование технических основ бокса	Совмещение атакующих и защитных действий, изучение простых боевых и защитных комбинаций	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	

10		Изучение техники ведения боя	Знакомство со сложными атакующими комбинациями	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
11		Изучение техники ведения боя	Изучение сдвоенных ударов	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
12		Подготовка к сдаче нормативов	Работа над ошибками	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
13		Закрепление полученных знаний	Сдача нормативов по технике бокса	2	Подведение итогов	Коллективный практический словесный методы	

1		Отработка специальных упражнений	Пятнашки ногами, пятнашки руками.	2	Изучение нового материала	Коллективный практический словесный методы	
2		Отработка специальных упражнений	Вращение плеч, набегания.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
3		Отработка специальных упражнений	Борьба в стойке, бой с тенью.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
4		Отработка специальных упражнений	Борьба в упоре лежа, сайт-степ.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
5		Отработка специальных упражнений	Работа с теннисным мячиком на реакцию и координацию.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
6		Отработка специальных упражнений	Бой с тенью с отягощениями, работа на снарядах.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
7		Отработка специальных упражнений	Индивидуальная работа на боксерских лапках, отработка в парах.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
8		Отработка специальных упражнений	Работа по плечикам, кроссфит.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	

9		Отработка специальных упражнений	Тренировочный спарринг, работа на координационной лесенке.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
10		Отработка специальных упражнений	Работа на специальных снарядах	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
		Закрепление полученных навыков	Сдача нормативов по боксу	2	Подведение итогов	Коллективный практический словесный методы	
1		Подготовка к спаррингу	Вспомнить правильное использование всей экипировки боксера	2	Изучение нового материала	Коллективный практический словесный методы	
2		Спарринг	Вспомнить правила ведения боя Спарринг	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
3		Спарринг	Спарринг (по заданию)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
4		Спарринг	Спарринг (по заданию)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
5		Спарринг	Вспомнить понятие спортивная этика Спарринг	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
6		Спарринг	Вспомнить понятие грязный бокс Спарринг	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
7		Спарринг	Изучение тактики, стратегии ведения поединка, по визуальному знакомству с соперником.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
8		Применение полученных знаний и навыков в боевых условиях	Спарринг (ведение боя передней рукой)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
9		Применение полученных знаний и навыков в боевых условиях	Спарринг (работа по заданию)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	

10		Применение полученных знаний и навыков в боевых условиях	Спарринг (серийная работа)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
11		Применение полученных знаний и навыков в боевых условиях	Спарринг (вольный бой)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
12		Применение полученных знаний и навыков в боевых условиях	Спарринг (вольный бой)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
13		Применение полученных знаний и навыков в боевых условиях	Спарринг (вольный бой)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
14		Применение полученных знаний и навыков в боевых условиях	Спарринг (вольный бой)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
15		Контрольное занятие	Внутригрупповые соревнования	2	Подведение итогов	Коллективный практический словесный методы	
		Контрольное занятие	Городские соревнования	2	Подведение итогов	Коллективный практический словесный методы	

Курского муниципального округа Ставропольского края  
муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования для детей»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Педагога дополнительного образования  
Левченко Назара Михайловича  
2023-2024 учебный год  
группа №1, 1 год обучения.

**Аннотация:** Участником программы могут стать учащиеся 1-3 классов, являющиеся учениками общеобразовательных школ Курского муниципального округа. В объединение принимаются учащиеся в возрасте 6-8 лет.

Рабочая программа дополнительного образования «БОКС» рассчитана на 1 год обучения, во второй половине дня, уровень программы ознакомительный. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Для реализации программы с сентября по май, потребуется 144 часов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в разновозрастных группах с постоянным составом на базе боксерского клуба. Обучение по программе предполагает спортивную коллективную деятельность, участие в соревнованиях. В течение учебного года учащиеся получают практический опыт общения друг с другом, развивают спортивные, коммуникативные и логические навыки, знакомятся с основами боксерской техники, тактической подготовки, оценивают свои возможности и сопоставляют с возможностями соперника.

№	Дата	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Тип занятия (по гл. цели)	Методы и формы работы	Индивидуальная образовательная траектория
1		Вводное занятие Бокс – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях боксом	Знакомство с группой юных спортсменов. Введение их в курс начальных занятий. Ознакомление с основами бокса. Техника безопасности	2	Изучение нового материала	Коллективный практический словесный, наглядный методы	
<b>Этап 1 Общая физическая подготовка (ОФП)</b>							
1		Изучение общей физической разминки	Изучение и отработка общей физической разминки. (Бег, бег ускорением, высокое поднимание колен, разминка на месте и т.д.)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный, наглядный методы	
2		Изучение общей физической разминки	Изучение разминки беговой: бег 10 мин, ускорение 5 раз, высокое поднимание колен, захлест, прямые ноги вперед, прямые ноги назад, левым боком приставными шагами, правым боком приставными шагами, бег спиной вперед, челнок	2	Комбинированный	Групповой, практический словесный, наглядный методы	

3		Изучение общей физической разминки	Прыжки на левой ноге, прыжки на правой ноге, прыжки на двух ногах, прыжки с нижнего седа, бег с зашагиванием за ногу (за левую, правую).	2	Комбинированный	Групповой, практический словесный методы	
4		Изучение общей физической разминки	Вращения в локтевом суставе (левым, правым, вместе). Вращения в плечевом суставе (левым, правым, вместе). Упражнение «расчестка», скручивания, уклоны корпусом.	2	Комбинированный	Групповой, практический словесный методы	
5		Изучение общей физической разминки	Разноименные шаги вперед с разворотом плеч, одноименные шаги вперед с разворотом плеч, разминка кистей рук, разминка кистей рук + шея в движении, бег с выпрыгиванием.	2	Комбинированный	Групповой, практический словесный методы	
6		Изучение общей физической разминки	Бег с выпрыгиванием и касанием пальцев ног, упражнение «гусиный шаг, гусиные прыжки», движение вперед выпадами, кувырки вперед, назад, кувырки вперед назад со стойки.	2	Комбинированный	Коллективный, практический словесный	
7		Изучение, расширение общей физической разминки	Упражнение «паучек», «крабик», разновидности упражнения «тележка», гимнастическое колесо, упражнение «чехарда», «чехарда в планке».	2	Изучение нового материала	Групповой, практический словесный методы	
8		Изучение, расширение общей физической разминки	Изучение разминки на месте: кисти сжаты в кулаки правая рука вверх левая вниз – рывки руками, руки перед грудью на уровне плеч – рывки руками,	2	Изучение нового материала	Коллективный, практический словесный методы	
9		Изучение, расширение общей физической разминки	Наклоны влево, вправо, наклоны вперед – коснуться ладонями пола, попытки сесть на шпагат.	2	Комбинированный.	Коллективный, практический словесный методы	
10		Изучение, расширение общей физической разминки	Изучение техники: разновидностей сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, приседаний.	2	Комбинированный.	Коллективный, практический словесный методы	
11		Изучение, расширение общей физической	Изучение разновидностей упражнений на проработку мышц кора, техника сгибаний и	2	Комбинированный.	Коллективный, практический	

		разминки	разгибаний рук в висе на перекладине.			словесный методы	
12		Изучение, расширение общей физической разминки	Техника прыжков на гимнастической скакалке, изучение техники бега на большое расстояние (до 3км) по пересеченной местности и на стадионе.	2	Комбинирован ный.	Коллективны й, практический словесный методы	
13		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Легкий бег, ускорение 5 раз, высокое поднимание колен, захлест, прямые ноги вперед	2	Комбинирован ный.	Коллективны й, практический словесный методы	
14		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Прямые ноги назад, левым боком приставными шагами, правым боком приставными шагами, бег спиной вперед, челнок	2	Комбинирован ный.	Коллективны й, практический словесный методы	
15		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Прыжки на левой ноге, прыжки на правой ноге.	2	Комбинирован ный.	Коллективны й, практический словесный методы	
16		Использование полученных навыков на практике, с помощью игры	Спортивная игра «Регби» в ринге	2	Закрепление знаний, умений и навыков	Групповой, практический словесный методы	
17		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Прыжки на скакалке	2	Изучение нового материала	Групповой, практический словесный методы	

18		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Повторение разновидностей упражнений на проработку мышц кора, техника сгибаний и разгибаний рук в висе на перекладине	2	Комбинированный	Коллективный, практический словесный методы	
19		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Закрепление разминки на месте: кисти сжаты в кулаки правая рука вверх левая вниз – рывки руками, руки перед грудью на уровне плеч – рывки руками.	2	Комбинированный	Коллективный, практический словесный методы	
20		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Закрепление техники: разновидностей сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, приседаний	2	Комбинированный	Коллективный, практический словесный методы	
21		Использование полученных навыков на практике, с помощью игры	Спортивная игра «заморозки»	2	Комбинированный	Коллективный, практический словесный методы	
22		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Наклоны влево, вправо, наклоны вперед – коснуться ладонями пола, попытки сесть на шпагат.	2	Закрепление знаний, умений и навыков	Групповой, практический словесный методы	
23		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Вращения в локтевом суставе (левым, правым, вместе). Вращения в плечевом суставе (левым, правым, вместе).	2	Изучение нового материала	Коллективный, практический словесный методы	
24		Оттачивание полученных навыков,	Прыжки на гимнастической скакалке,	2	Комбинированный	Коллективный, практический	

		исправление технических ошибок				словесный методы	
25		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Упражнение «паучек», «крабик», разновидности упражнения «тележка», гимнастическое колесо, упражнение «чехарда», «чехарда в планке».	2	Комбинированный	Групповой, практический, словесный методы	
26		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Бег с выпрыгиванием и касанием пальцев ног, упражнение «гусиный шаг, гусиные прыжки», движение вперед выпадами, кувырки вперед, назад, кувырки вперед назад со стойки.	2	Комбинированный	Групповой, практический словесный методы	
27		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Игра со скакалкой на выбывание	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
28		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Разноименные шаги вперед с разворотом плеч, одноименные шаги вперед с разворотом плеч.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
29		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Разминка кистей рук, разминка кистей рук + шея в движении, бег с выпрыгиванием.	2	Комбинированный	Групповой, практический словесный методы	
30		Оттачивание полученных навыков, исправление технических	Игра «выбивной»	2	Применение полученных знаний и навыков	Групповой, практический словесный методы	

		ошибок					
31		Оттачивание полученных навыков, исправление технических ошибок	Подготовка к сдаче нормативов	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
32		Контрольное занятие	Сдача норм ГТО	2	Подведение итогов	Коллективный практический словесный методы	
33		Контрольное занятие	Сдача норм ГТО	2	Подведение итогов	Коллективный практический словесный методы	
<b>Этап 3 Техническая подготовка.</b>							
1		Изучение технических основ бокса	Передвижения на ногах в ринге «Квадратики». Фронтальная стойка, Боевая стойка. Передвижения в стойках способом челнок	2	Изучение нового материала	Коллективный практический словесный методы	
2		Изучение технических основ бокса	Правильная постановка рук на исходное, защитное положение в различных стойках.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
3		Изучение технических основ бокса	Знакомство с техникой прямого удара.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	

4		Изучение технических основ бокса	Знакомство с техникой бокового удара.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
5		Изучение технических основ бокса	Знакомство с техникой удара снизу.	2	Изучение нового материала	Коллективный практический словесный методы	
6		Изучение технических основ бокса	Закрепление и повторение полученных знаний об ударах	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
7		Изучение технических основ бокса	Изучение защитных действий в парах с помощью разрыва дистанции, подставки под удар предплечья	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
8		Изучение технических основ бокса	Изучение защитных действий таких как нырки, уклоны и смещения	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
9		Изучение технических основ бокса	Совмещение атакующих и защитных действий, изучение простых боевых и защитных комбинаций	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
10		Закрепление полученных знаний	Конкурс «Лучшая техника»	2	Подведение итогов	Коллективный практический словесный методы	

**Этап 4. Специальная физическая подготовка.**

1		Изучение специальных упражнений	Пятнашки ногами, пятнашки руками.	2	Изучение нового материала	Коллективный практический словесный методы	
2		Изучение специальных упражнений	Вращение плеч, набегания.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
3		Изучение специальных упражнений	Борьба в стойке, бой с тенью.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
4		Изучение специальных упражнений	Борьба в упоре лежа, сайт-степ.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
5		Изучение специальных упражнений	Работа с теннисным мячиком на реакцию и координацию.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
6		Изучение специальных упражнений	Бой с тенью с отягощениями, работа на снарядах.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
7		Изучение специальных упражнений	Индивидуальная работа на боксерских лапках, отработка в парах.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
8		Изучение специальных упражнений	Работа по плечикам, кроссфит.	2	Комбинированный	Коллективный практический	

						словесный методы	
9		Изучение специальных упражнений	Тренировочный спарринг, работа на координационной лесенке.	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
10		Закрепление полученных навыков	Сдача начальных нормативов по боксу	2	Подведение итогов	Коллективный практический словесный методы	
<b>Этап 5. Интегральная (спарринги) подготовка.</b>							
1		Подготовка к спаррингу	Правильное использование боксерских бинтов, подгон по размеру боксерской капы	2	Изучение нового материала	Коллективный практический словесный методы	
2		Подготовка к спаррингу	Изучение правил ведения боя	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
3		Подготовка к спаррингу	Правильный выбор боксерской экипировки	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
4		Подготовка к спаррингу	Изучение команд рефери	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
5		Подготовка к спаррингу	Знакомство с понятием спортивная этика	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный	

						методы	
6		Подготовка к спаррингу	Знакомство с понятием грязный бокс	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
7		Подготовка к спаррингу	Изучение тактики, стратегии ведения поединка	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
8		Применение полученных знаний и навыков в боевых условиях	Спарринг (ведение боя передней рукой)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
9		Применение полученных знаний и навыков в боевых условиях	Спарринг (нанесение сильных ударов задней рукой в область живота)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
10		Применение полученных знаний и навыков в боевых условиях	Спарринг (серийная работа)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
11		Применение полученных знаний и навыков в боевых условиях	Спарринг (серийная работа по разным этажам)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
12		Применение полученных знаний и навыков в боевых условиях	Спарринг (вольный бой)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	

13		Применение полученных знаний и навыков в боевых условиях	Спарринг (защита, работа вторым и первым номерами)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
14		Применение полученных знаний и навыков в боевых условиях	Спарринг (атака, работа вторым и первым номерами)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
15		Применение полученных знаний и навыков в боевых условиях	Спарринг (контратака)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
16		Применение полученных знаний и навыков в боевых условиях	Спарринг (вольный бой)	2	Комбинированный	Коллективный практический словесный методы	
17		Контрольное занятие	Внутригрупповые соревнования	2	Подведение итогов	Коллективный практический словесный методы	
<b>Этап 6. Контрольно переводные испытания.</b>							
		Контрольное занятие	Межгрупповые соревнования	2	Подведение итогов	Коллективный практический словесный методы	

Отдел образования администрации  
Курского муниципального округа Ставропольского края  
муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования для детей»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Педагога дополнительного образования  
Левченко Назара Михайловича  
2023-2024 учебный год  
группа №1, 1 год обучения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430199

Владелец Волкова Татьяна Валериевна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025