

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Белоярская средняя школа»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Бахтина В.Е. \_\_\_\_\_

28 августа 2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБОУ «Белоярская СШ»

№103/1 от 29.08.2025

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Бокс»

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 10-17 лет

Автор-составитель: Чочиев Е.А.,  
педагог дополнительного образования

с. Белый Яр, 2025

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью дополнительного образования.

### Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Белоярская средняя школа».

**Адресат программы:** обучающиеся 10-17 лет, в количестве 30 человек.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Актуальность программы.** Актуальность программы в том, что сегодня, как никогда, остро стоит проблема приобщения подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и к спорту, в частности к боксу, так как бокс - мужественный и увлекательный вид спорта. На сегодняшний день все больше и больше людей ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на физическом состоянии и здоровье.

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка в боксе.

### Задачи программы:

*обучающие:*

- 1) ознакомиться с основными правилами бокса;

*воспитательные:*

- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

*развивающие:*

- 4) способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости.
- 5) развивать координационные способности и силу воли.

**Объем и срок освоения программы:** Программа рассчитана на 306 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью: младшая группа – 1 академический час, старшая группа – 2 академических часа.

**Форма обучения:** очная.

## 1.2. Учебный план

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1	1	2
2	История возникновения и развития бокса.	1	1	2

3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	1	1	2
4	Школа бокса.	1	1	2
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	1	1	2
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	1	1	2
7	Общая физическая подготовка.		44	44
8	Специальная физическая подготовка.		20	20
9	Техническая подготовка.		20	20
10	Тактическая подготовка.		4	4
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	1	1	2
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>95</b>	<b>102</b>

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

#### 2. История возникновения и развития бокса

Теория: Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

#### 3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

#### 4. Школа бокса.

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Опрос.

#### 5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория: Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

#### 6. Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований.

Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

#### 7. Общая физическая подготовка

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

#### 8. Специальная физическая подготовка

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

Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

## **9. Техническая подготовка**

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

## **10. Тактическая подготовка**

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

## **11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования**

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола).

### **1.4. Требования к результатам обучения.**

#### **Личностные результаты:**

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

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Познавательные:**

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- овладеть умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать технические признаки в движениях и передвижениях спортсмена.

##### **Коммуникативные:**

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- уметь слушать и понимать других;
- уметь строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами;
- уметь договариваться в группах;
- контролировать действия партнера;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений.

##### **Регулятивные:**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией педагога;

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

**Предметные результаты:**

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Обучающиеся должны знать:

- правила безопасного поведения на занятиях боксом;
- основы режима труда и отдыха, гигиена спортсмена;
- правила выполнения передвижений и нанесения прямых ударов и контрударов;
- смысл спортивной терминологии в боксе по разделам программы;
- основы техники и тактики бокса.

2. Обучающиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение (осанку);
- знать азы бокса: позиция рук, ног в боевой стойке;
- координировать и соединять движения рук и ног при нанесении прямых ударов и контрударов;
- учиться проследивать личные достижения;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

**1.5. Оценочные материалы**

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля. Педагог использует различные способы диагностики: наблюдение, собеседование, зачётные задания и т.д.

**1. по теоретической подготовке**

Этап подготовки	Основные вопросы, темы, разделы.
ОГ – 1	1. Понятие о гигиене и санитарии. 2. Закаливание. Значение и правила закаливания. 3. Зарождение и история развития бокса. 4. Профилактика травматизма в боксе. 5. Оборудование и инвентарь.
ОГ – 2	1. История и развитие бокса. 2. Гигиенические требования к одежде и обуви боксера. 3. Рациональное питание спортсмена. 4. Жесты рефери на ринге. 5. Особенности спортивного травматизма при занятиях боксом.
ОГ - 3	1. Профилактика травматизма в боксе. 2. Правила соревнований. 3. Жесты рефери на ринге. 4. Терминология и классификация техники в боксе. 5. История и развитие бокса

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено»

**2. по общей физической и специально физической подготовке**

Контрольные упражнения	Нормативы
Челночный бег 3x10 (сек)	10.2 - 11.3
Бег 30 м. (сек.)	5.5 - 6.5
Прыжки в длину с места (см)	160 - 140
Подтягивание (количество раз)	от 3
Отжимание в упоре лежа	10-15

Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек.	+
Передвижение в боевой стойке с отягощениями.	+

Аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано» «не сдано».

**Итоговая уровневая оценка** осуществляется по следующим направлениям:

Высокий уровень: выполнение всех показателей и заданий, соответствующих данному возрасту.

Средний уровень: недостаточно чёткое выполнение показателей или заданий, соответствующих данному возрасту

Низкий уровень: невыполнение показателей и заданий данного возраста.

**1.6. Календарно-тематический план младшей группы (102 часа)**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия
1.	Бокс – как вид спорта. Техника безопасности на занятиях.	1	
2.	Основные положения боксера в бою (боксерская стойка, передвижение по рингу, боевая дистанция).	1	
3.	Прямой удар левой в голову и защите от него с помощью подставки ладони правой руки	1	
4.	Прямой удар левой в голову и защите от него с помощью подставки ладони правой руки	1	
5.	Контрудар прямой левой в голову и защита уходом назад	1	
6.	Контрудар прямой левой в голову и защита уходом назад	1	
7.	Прямой удар левой в туловище; защита от него подставкой левой руки; защита уклоном от прямого удара левой в голову	1	
8.	Повторный прямой удар левой-левой в голову, защита отбивом правой ладонью влево	1	
9.	Прямой удар правой в голову; защита уходом вправо с поворотом направо	1	
10.	Прямой удар правой в голову; защита уходом вправо с поворотом направо	1	
11.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	1	
12.	Повторный прямой удар левой в голову – левой в туловище и защите подставкой от прямого удара правой в голову	1	
13.	Повторный прямой удар: левой в туловище – и защита от него.	1	
14.	Круговая тренировка.	1	
15.	Повторение пройденного материала	1	
16.	Повторение пройденного материала, подготовка к спаррингам	1	
17.	Работа в парах (Спарринги)	1	
18.	Работа в парах (Спарринги)	1	
19.	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	1	
20.	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	1	
21.	Работа в парах (Спарринги)	1	
22.	Работа в парах (Спарринги)	1	
23.	Контратака двойными прямыми ударами, совершенствование ранее изученной техники	1	
24.	Серия прямых ударов (в атаке), контратака двойными прямыми ударами	1	
25.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	1	
26.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	1	
27.	Серия прямых ударов и защита от них	1	
28.	Серия прямых ударов и защита от них	1	
29.	Работа в парах (Спарринги)	1	
30.	Работа в парах (Спарринги)	1	

31.	Проверка усвоения пройденного материала	1	
32.	Устранение основных ошибок в действиях	1	
33.	Круговая тренировка	1	
34.	Выход из угла и от канатов ринга	1	
35.	Выход из угла и от канатов ринга	1	
36.	Круговая тренировка	1	
37.	Навыки ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке	1	
38.	Навыки ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке	1	
39.	Маневрирование как тактическое действие	1	
40.	Маневрирование как тактическое действие	1	
41.	Практическое применение умений в условных боях	1	
42.	Практическое применение умений в условных боях	1	
43.	Обучение «ложным» действиям	1	
44.	Обучение «ложным» действиям	1	
45.	Маневрирование и обманные действия	1	
46.	Маневрирование и обманные действия	1	
47.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	1	
48.	Совершенствование техники одиночных и двойных прямых ударов и защит от них	1	
49.	Совершенствование техники одиночных и двойных прямых ударов и защит от них	1	
50.	Работа в парах(Спарринги)	1	
51.	Работа в парах(Спарринги)	1	
52.	Удар снизу левой в голову. Защита от него.	1	
53.	Удар снизу левой в голову. Защита от него.	1	
54.	Удар снизу левой в туловище и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	1	
55.	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	1	
56.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	1	
57.	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	1	
58.	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	1	
59.	Совершенствование техники ударов снизу в сочетании с прямыми ударами	1	
60.	Совершенствование техники ударов снизу в сочетании с прямыми ударами	1	
61.	Проверка усвоения ударов снизу и защита от них	1	
62.	Боковой удар левой в голову и защита от него	1	
63.	Защита нырком от бокового удара левой в голову	1	
64.	Защита нырком от бокового удара левой в голову	1	
65.	Работа в парах (Спарринги)	1	
66.	Работа в парах (Спарринги)	1	
67.	Устранение основных ошибок в действиях	1	
68.	Боковой удар левой в туловище	1	
69.	Боковой удар правой в голову и защита от него	1	

70.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	1	
71.	Проверка усвоения боковых ударов и защиты от них	1	
72.	Проверка усвоения боковых ударов и защиты от них	1	
73.	Совершенствование выходов из угла и от канатов ринга	1	
74.	Совершенствование выходов из угла и от канатов ринга	1	
75.	Работа в парах (Спарринги)	1	
76.	Работа в парах (Спарринги)	1	
77.	Противодействие партнерам, боксирующим в правосторонней стойке. Тактика боя против левши.	1	
78.	Противодействие партнерам, боксирующим в правосторонней стойке. Тактика боя против левши.	1	
79.	Совершенствование ложных действий (финтов), прямых ударов, контрударов и защит от них	1	
80.	Совершенствование ложных действий (финтов), прямых ударов, контрударов и защит от них	1	
81.	Работа в парах (Спарринги)	1	
82.	Работа в парах (Спарринги)	1	
83.	Совершенствование ложных действий, ударов снизу, контрударов и защит от них	1	
84.	Совершенствование ложных действий, боковых ударов, контрударов и защит от них	1	
85.	Совершенствование средств разведки (ложных атак и ложных открытий), прямых ударов, ударов снизу и боковых контрударов и защит от них	1	
86.	Развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя	1	
87.	Работа в парах (Спарринги)	1	
88.	Работа в парах (Спарринги)	1	
89.	Круговая тренировка	1	
90.	Работа в парах (Спарринги)	1	
91.	Работа в парах (Спарринги)	1	
92.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	1	
93.	Исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на соревнованиях	1	
94.	Работа в парах (Спарринги)	1	
95.	Работа в парах (Спарринги)	1	
96.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	1	
97.	Круговая тренировка	1	
98.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	1	
99.	Исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на соревнованиях	1	
100.	Работа в парах (Спарринги)	1	
101.	Работа в парах (Спарринги)	1	
102.	Подведение итогов учебного года	1	

***Календарно-тематический план старшей группы (204 часа)***

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия
---	--------------	--------------	-------------------------

1.	Бокс – как вид спорта. Техника безопасности на занятиях.	2	
2.	Основные положения боксера в бою (боксерская стойка, передвижение по рингу, боевая дистанция).	2	
3.	Прямой удар левой в голову и защите от него с помощью подставки ладони правой руки	2	
4.	Прямой удар левой в голову и защите от него с помощью подставки ладони правой руки	2	
5.	Контрудар прямой левой в голову и защита уходом назад	2	
6.	Контрудар прямой левой в голову и защита уходом назад	2	
7.	Прямой удар левой в туловище; защита от него подставкой левой руки; защита уклоном от прямого удара левой в голову	2	
8.	Повторный прямой удар левой-левой в голову, защита отбивом правой ладонью влево	2	
9.	Прямой удар правой в голову; защита уходом вправо с поворотом направо	2	
10.	Прямой удар правой в голову; защита уходом вправо с поворотом направо	2	
11.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	
12.	Повторный прямой удар левой в голову – левой в туловище и защите подставкой от прямого удара правой в голову	2	
13.	Повторный прямой удар: левой в туловище – и защита от него.	2	
14.	Круговая тренировка.	2	
15.	Повторение пройденного материала	2	
16.	Повторение пройденного материала, подготовка к спаррингам	2	
17.	Работа в парах (Спарринги)	2	
18.	Работа в парах (Спарринги)	2	
19.	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	2	
20.	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	2	
21.	Работа в парах (Спарринги)	2	
22.	Работа в парах (Спарринги)	2	
23.	Контратака двойными прямыми ударами, совершенствование ранее изученной техники	2	
24.	Серия прямых ударов (в атаке), контратака двойными прямыми ударами	2	
25.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	
26.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	
27.	Серия прямых ударов и защита от них	2	
28.	Серия прямых ударов и защита от них	2	
29.	Работа в парах (Спарринги)	2	
30.	Работа в парах (Спарринги)	2	
31.	Проверка усвоения пройденного материала	2	
32.	Устранение основных ошибок в действиях	2	
33.	Круговая тренировка	2	
34.	Выход из угла и от канатов ринга	2	

35.	Выход из угла и от канатов ринга	2	
36.	Круговая тренировка	2	
37.	Навыки ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке	2	
38.	Навыки ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке	2	
39.	Маневрирование как тактическое действие	2	
40.	Маневрирование как тактическое действие	2	
41.	Практическое применение умений в условных боях	2	
42.	Практическое применение умений в условных боях	2	
43.	Обучение «ложным» действиям	2	
44.	Обучение «ложным» действиям	2	
45.	Маневрирование и обманные действия	2	
46.	Маневрирование и обманные действия	2	
47.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	
48.	Совершенствование техники одиночных и двойных прямых ударов и защит от них	2	
49.	Совершенствование техники одиночных и двойных прямых ударов и защит от них	2	
50.	Работа в парах(Спарринги)	2	
51.	Работа в парах(Спарринги)	2	
52.	Удар снизу левой в голову. Защита от него.	2	
53.	Удар снизу левой в голову. Защита от него.	2	
54.	Удар снизу левой в туловище и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	2	
55.	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	2	
56.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	
57.	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	2	
58.	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	2	
59.	Совершенствование техники ударов снизу в сочетании с прямыми ударами	2	
60.	Совершенствование техники ударов снизу в сочетании с прямыми ударами	2	
61.	Проверка усвоения ударов снизу и защита от них	2	
62.	Боковой удар левой в голову и защита от него	2	
63.	Защита нырком от бокового удара левой в голову	2	
64.	Защита нырком от бокового удара левой в голову	2	
65.	Работа в парах (Спарринги)	2	
66.	Работа в парах (Спарринги)	2	
67.	Устранение основных ошибок в действиях	2	
68.	Боковой удар левой в туловище	2	
69.	Боковой удар правой в голову и защита от него	2	
70.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	
71.	Проверка усвоения боковых ударов и защиты от них	2	
72.	Проверка усвоения боковых ударов и защиты от них	2	
73.	Совершенствование выходов из угла и от канатов ринга	2	

74.	Совершенствование выходов из угла и от канатов ринга	2	
75.	Работа в парах (Спарринги)	2	
76.	Работа в парах (Спарринги)	2	
77.	Противодействие партнерам, боксирующим в правосторонней стойке. Тактика боя против левши.	2	
78.	Противодействие партнерам, боксирующим в правосторонней стойке. Тактика боя против левши.	2	
79.	Совершенствование ложных действий (финтов), прямых ударов, контрударов и защит от них	2	
80.	Совершенствование ложных действий (финтов), прямых ударов, контрударов и защит от них	2	
81.	Работа в парах (Спарринги)	2	
82.	Работа в парах (Спарринги)	2	
83.	Совершенствование ложных действий, ударов снизу, контрударов и защит от них	2	
84.	Совершенствование ложных действий, боковых ударов, контрударов и защит от них	2	
85.	Совершенствование средств разведки (ложных атак и ложных открытий), прямых ударов, ударов снизу и боковых контрударов и защит от них	2	
86.	Развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя	2	
87.	Работа в парах (Спарринги)	2	
88.	Работа в парах (Спарринги)	2	
89.	Круговая тренировка	2	
90.	Работа в парах (Спарринги)	2	
91.	Работа в парах (Спарринги)	2	
92.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	
93.	Исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на соревнованиях	2	
94.	Работа в парах (Спарринги)	2	
95.	Работа в парах (Спарринги)	2	
96.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	
97.	Круговая тренировка	2	
98.	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	
99.	Исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на соревнованиях	2	
100.	Работа в парах (Спарринги)	2	
101.	Работа в парах (Спарринги)	2	
102.	Подведение итогов учебного года	2	

### **1.7. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации данной программы требуется:

- *спортивный зал*, обеспеченный необходимыми техническими средствами, пособиями и соответствующее требованиям СанПиН 2.4.3648-20.

#### ***Спортивный инвентарь:***

- гимнастические маты;
- скакалки;
- набивные мячи;
- гимнастические скамейки;

- перчатки;
- лапы;
- бинты;
- груша.

**Кадровое обеспечение:**

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования без предъявления требования к стажу работы и уровню квалификации.

**Методическое обеспечение программы**

- Методическая литература
- Учебно-наглядные пособия
- Инструкции по безопасности
- Таблицы, схемы, фотоматериалы

Формы деятельности: беседы, практические занятия (упражнения, спарринги, игры).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309081

Владелец Ельчанинова Оксана Викторовна

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025