МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Юго-Западное управление

ГБОУ ООШ с.Песочное

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
на МО учителей	Зам. директора по УВР	Директор школы
_____	_____	_____
Каменева С.А	Винник С.В.	Снегирев С.В.
Протокол №1		Приказ №121
от «28» 08.25 г.	от «28» 08.25 г.	от «29» 08.25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Бокс»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный (7 класс)

Классы: 7

Количество часов в неделю: 1

Общее количество часов в год: 34 часа

Срок реализации программы: 1 учебный год

с.Песочное 2025

ЭП

C=RU, O=ГБОУ ООШ с.Песочное, CN=Снегирев С.В., E=sergej.snegirev@rambler.ru
00c9e8562b9db4361a
2025.08.31 20:48:17+04'00'

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и новизна программы

Программа внеурочной деятельности «Бокс» направлена на удовлетворение потребностей учащихся 7 классов в двигательной активности, формирование здорового образа жизни и развитие волевых качеств. Бокс, как вид спорта, воспитывает дисциплину, уверенность в себе, ответственность и уважение к сопернику. Программа модифицирована для школьных условий и исключает работу в полный контакт, что делает ее безопасной и доступной для всех учащихся.

1.2. Цель программы:

Формирование у учащихся основ боксерской техники, развитие физических качеств и воспитание личностных характеристик через занятия боксом.

1.3. Задачи программы:

- **Образовательные:**
  - Обучить основам стойки, передвижений, техники ударов и защит.
  - Сформировать знания о правилах безопасности на занятиях.
  - Дать представление о правилах соревнований и истории бокса.
- **Развивающие:**
  - Развивать координацию, ловкость, быстроту реакции, силовую и скоростную выносливость.
  - Совершенствовать общую физическую подготовку (ОФП).
- **Воспитательные:**
  - Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность.
  - Формировать уважение к товарищам, тренеру и самому себе.
  - Способствовать профилактике асоциального поведения.

1.4. Отличительные особенности программы

Программа является **физкультурно-оздоровительной** и носит **вводный характер**. Основной упор делается на:

- Работу перед зеркалом.
- Работу на снарядах (лапы, пневматические груши, боксерские мешки) с акцентом на технику, а не на силу.
- Работу в парах в условных боях (без нанесения ударов, только отработка техники передвижений и защит).
- Спарринги **не предусмотрены** в целях безопасности.

1.5. Возрастные особенности учащихся

Учащиеся 7 класса (13-14 лет) находятся в возрасте активного физического развития и формирования самооценки. Занятия боксом помогают направить энергию в конструктивное русло, учат контролировать эмоции и дают позитивный опыт достижения целей.

1.6. Формы и методы обучения

- **Формы:** групповые занятия, индивидуальная работа (с учителем), работа в парах.
- **Методы:** словесный (объяснение, команды), наглядный (показ, видеоанализ), практический (повторение, тренировка), игровой.

---

2. Планируемые результаты

Личностные:

- Проявление дисциплинированности и собранности на тренировках.
- Развитие волевых качеств для преодоления трудностей.
- Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- Умение планировать и оценивать свои действия.
- Развитие коммуникативных УУД через работу в парах и группе.

Предметные:

- **Учащийся будет знать:**
  - Основные правила безопасности на тренировке.
  - Названия основных ударов, защит и стоек.
  - Основные правила соревнований по боксу.
- **Учащийся будет уметь:**
  - Выполнять базовую боксерскую стойку и передвижения.
  - Выполнять основные удары (прямые, боковые) и защиты (уклоны, нырки, блоки) в воздух и на снарядах.
  - Выполнять комбинации из 2-3 ударов.
  - Работать в паре, соблюдая дистанцию и контролируя свои действия.

---

3. Учебно-тематический план

№	Наименование раздела и темы	Количество

п/п		часов
1.	**Вводный раздел**	**2**
1.1	Введение. Техника безопасности. История бокса.	1
1.2	Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП).	1
2.	**Основы техники бокса**	**28**
2.1	Боксерская стойка. Передвижения (шаги, скачки).	3
2.2	Прямые удары (джеб, кросс). Защиты от прямых ударов.	5
2.3	Боковые удары (хук). Защиты от боковых ударов.	5
2.4	Удары снизу (апперкот). Защиты от ударов снизу.	4
2.5	Отработка комбинаций ударов (2-3 удара).	5
2.6	Работа на снарядах (лапы, пневмогруша, мешок).	4
2.7	Работа в парах (условный бой).	2
3.	**Контрольный и игровой раздел**	**4**
3.1	Контроль нормативов ОФП и техники.	2
3.2	Подвижные игры и эстафеты с боксерскими элементами.	2
	ИТОГО	**34**

---

4. Содержание программы

Раздел 1. Вводный (2 часа)

- Теория: Знакомство с программой. Правила поведения в зале, техника безопасности. Краткая история бокса. Влияние бокса на организм.
- Практика: Комплекс ОФП (бег, прыжки, отжимания, приседания, упражнения на пресс). Специальные упражнения (скакалка, имитационные упражнения).

Раздел 2. Основы техники бокса (28 часов)

- **Стойка и передвижения:** Изучение боевой стойки (левша/правша). Передвижения вперед-назад, влево-вправо. Повороты на ногах.
- **Прямые удары:** Техника нанесения джеба (прямого удара дальней рукой) и кросса (прямого удара ближней рукой). Защиты: подставки, уклоны, отскоки.
- **Боковые удары:** Техника нанесения хука (бокового удара). Защиты: нырки, подставки, блоки.
- **Удары снизу:** Техника нанесения апперкота. Защиты: накладки, отходы.
- **Комбинации:** Связки из прямых и боковых ударов (например, джеб-кросс-хук).

- **Работа на снарядах:** Отработка одиночных ударов и комбинаций на лапах (с тренером), на пневматической груше (на развитие координации) и на боксерском мешке.
- **Работа в парах:** Отработка техники передвижений, атакующих и защитных действий в условном бою (без нанесения ударов или с легким касанием).

Раздел 3. Контрольный и игровой (4 часа)

- **Контроль нормативов:** Проверка уровня ОФП (челночный бег, прыжки на скакалке, отжимания) и качества выполнения технических элементов (стойка, передвижения, удары по лапам).
- **Подвижные игры:** Эстафеты с элементами боксерских передвижений, "Боксерские салки" и др.

---

5. Методическое обеспечение

- **Материально-техническое обеспечение:** Спортивный зал, боксерские груши (2-3 шт.), пневматические груши (2-3 шт.), набор боксерских лап, боксерские перчатки (по количеству учащихся), скакалки, зеркало (желательно), секундомер, аптечка.
- **Дидактические материалы:** Видеоролики с демонстрацией техники, плакаты с изображением стоек и ударов, правила соревнований.

---

6. Система оценки результатов

Оценка результатов является безотметочной (зачёт, незачёт) и проводится в формах

- **Текущий контроль:** Наблюдение за усвоением техники на каждом занятии.
- **Промежуточный контроль:** Выполнение контрольных нормативов по ОФП и сдача технических элементов (в конце года).
- **Итоговая аттестация:** Не проводится. Результатом считается успешное выполнение контрольных нормативов и стабильное посещение занятий. Может быть проведен открытый урок-показ для родителей.

---

7. Список литературы

1. Клевенко В.М. «Бокс. Школа мастерства». – М.: Эксмо, 2010.
2. Джером Д. «Бокс для начинающих». – М.: Попурри, 2018.

3. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. «Бокс. Обучение и тренировка». – Киев: Олимпийская литература, 2011.
4. **Интернет-ресурсы:** Федерация бокса России, тематические YouTube-каналы с учебным контентом.

Данная программа является целостным документом и готова к применению. При необходимости ее можно адаптировать под конкретные условия школы и контингент учащихся.