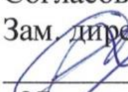


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -
Тыгишская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:
на заседании ШАП
 Е.В. Лыцова
протокол № 1
от «25» августа 2025 г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
 Е.С. Лихачева
«27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ-Тыгишской СОШ
№ 01-05/444 от 29 августа 2025 г.
 Д.Е.Пермикина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Бокс»
(спортивно-оздоровительная деятельность)

(приложение к основной образовательной программе основного общего образования
МАОУ-Тыгишской СОШ)

Уровень обучения (класс) 5-7 основное образование
Количество часов: 102 часа
Учитель: Николаева Светлана Сергеевна, первая квалификационная категория
Срок реализации: 2025 – 2026 гг.

Содержание обучения

5 класс

Введение. Техника безопасности. Пожарная безопасность.

Исторические аспекты развития бокса в России. ОФП

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, ОФП.

Систематический врачебный контроль и самоконтроль, ОФП.

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж, ОФП.

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Основные положения боксера этап освоения, ОФП.

Основные положения боксера этап закрепления, ОФП.

Прямой левой в голову и защита от него этап освоения, ОФП.

Прямой левой в голову и защита от него этап закрепления, ОФП.

Прямой правой в голову и защита от него этап освоения, ОФП.

Прямой правой в голову и защита от него этап закрепления, ОФП.

Прямой левой в туловище и защита от него этап освоения, ОФП.

Прямой левой в туловище и защита от него этап закрепления, ОФП.

Прямой правой в туловище и защита от него этап освоения, ОФП.

Прямой правой в туловище и защита от него этап закрепления. ОФП.

Прямые двойные удары: левой правой в голову этап освоения, ОФП.

Прямые двойные удары: левой правой в голову этап закрепления, ОФП.

Прямые двойные удары: левой правой в туловище этап освоения, ОФП.

Прямые двойные удары: левой правой в туловище этап закрепления, ОФП.

Прямые двойные удары: левой в голову правой в туловище этап освоения, СФП.

Прямые двойные удары: левой в голову правой в туловище этап закрепления, ОФП.

Прямые двойные удары: левой в туловище правой в голову этап освоения, ОФП.

Прямые двойные удары: левой в туловище правой в голову этап закрепления, СФП.

Серии из прямых ударов этап освоения, ОФП.

Серии из прямых ударов этап закрепления, ОФП.

Правила соревнований.

ОФП (Спортивные игры).

ОФП (Кросс).

Сдача нормативов по физической и технической подготовке.

Тактическая подготовка, ОФП.

ОФП (Спортивные игры). Техника безопасности.

Вольно-условный бой, ОФП.

Спарринг. ОФП (Спортивные игры).

6 класс

Введение. Техника безопасности. Пожарная безопасность.

Исторические аспекты развития бокса в России. ОФП.

Единая всероссийская спортивная классификация. Сдача нормативов по физической и технической подготовке.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма. ОФП.

Систематический врачебный контроль и самоконтроль, ОФП.

Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи. ОФП.

Тактическая подготовка, ОФП. Правила соревнований.

Совершенствование техники одиночных прямых ударов, боковой левой, правой в голову этап освоения, ОФП.

Совершенствование техники одиночных прямых ударов, боковой левой, правой в голову этап закрепления, СФП.

Совершенствование техники двойных прямых ударов, боковой левой, правой в туловище этап освоения, ОФП.

Совершенствование техники двойных прямых ударов, боковой левой, правой в туловище этап закрепления, ОФП.

Совершенствование техники серий из прямых ударов, ОФП.

Двойные удары из сочетания боковых этап освоения, СФП.

Двойные удары из сочетания боковых этап закрепления, ОФП.

ОФП (Кросс). СФП

Тактическая подготовка, ОФП.

Двойные удары из сочетания боковых и прямых этап освоения, СФП.

Двойные удары из сочетания боковых и прямых этап закрепления, ОФП.

Серии из сочетания прямых и боковых этап освоения, ОФП.

Серии из сочетания прямых и боковых этап закрепления, ОФП.

Тактическая подготовка, СФП.

Снизу левой, правой в голову этап освоения, ОФП.

Снизу левой, правой в голову этап закрепления, СФП.

Снизу левой, правой в туловище этап освоения, ОФП.

Снизу левой, правой в туловище этап закрепления, ОФП.

ОФП (Спортивные игры).

Двойные удары из сочетания снизу этап освоения, ОФП.

Двойные удары из сочетания снизу этап закрепления, СФП.

ОФП (Кросс). Техника безопасности.

Сдача нормативов по физической и технической подготовке.

Спарринг, СФП.

Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.

Совершенствование технико-тактической подготовки, СФП

ОФП (Кросс), беседа.

7 класс

Введение. Техника безопасности. Пожарная безопасность.

Единая всероссийская спортивная классификация. Сдача нормативов по физической и технической подготовке.

Строение и функции организма человека. ОФП.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма. ОФП.

Систематический врачебный контроль и самоконтроль, ОФП.

Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи. ОФП.

Психологическая подготовка боксеров. ОФП.

Периодизация подготовки боксеров. ОФП.

Тактическая подготовка, ОФП. Правила соревнований.

Совершенствование техники одиночных прямых ударов, ОФП.

Совершенствование техники двойных прямых ударов, ОФП.

Совершенствование техники двойных ударов снизу и сбоку, СФП.

Совершенствование техники двойных ударов снизу и сбоку, ОФП.

ОФП (Спортивные игры). Правила соревнований. Судейская практика.

Совершенствование серий из прямых и боковых ударов, СФП.

Совершенствование серий из прямых и боковых ударов, ОФП.

Спарринг, ОФП.

ОФП (Кросс).

Тактическая подготовка, ОФП.

Вольно-условный бой, ОФП.

Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.

Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.

Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.

Совершенствование технико-тактической подготовки, СФП.

Участие в соревнованиях.

ОФП (Кросс).

Вольно-условный бой, СФП.

Спарринг, СФП.

Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.

Сдача нормативов по физической и технической подготовке.

ОФП (Спортивные игры). Техника безопасности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

5 класс

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, утренняя 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 тело (осанку);
- знать азы бокса: позиция рук, ног в боевой стойке;
- координировать и соединять движения рук и ног при нанесении прямых ударов и контрударов;
- учиться прослеживать личные достижения;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

6 класс

Личностные результаты:

- активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- развитие нравственных, волевых качеств, целеустремленности, ответственности за свои поступки;

- 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;

- познавательный интерес в области спорта;

- основных психических процессов (воображения, творческого мышления).

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- характеризовать основные физические качества;

- группировать игры по видам спорта;

- 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.

Регулятивные:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией педагога;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

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 ударов снизу и боковых и контрударов на средней дистанции;
- смысл спортивной терминологии в боксе по разделам программы;
- понятия техники и тактики бокса;
- основы правил соревнований.

2. Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- контролировать в процессе занятий свое телоположение (осанку);
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием величиной физических нагрузок данными мониторинга здоровья;
- использовать ложные действия в боевой стойке;
- координировать и соединять движения рук и ног при нанесении ударов снизу и боковых и контрударов на средней дистанции;
- учиться прослеживать личные достижения;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

7 класс

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- активное взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи и сопереживания;
- развитие нравственных, волевых качеств, целеустремленности, ответственности за свои поступки;
- развития интереса и практической деятельности;
- умение использовать собственную фантазию для самостоятельного создания тактики боя;
- познавательный интерес в области спорта;
- основных психических процессов (воображения, творческого мышления);
- проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- характеризовать основные физические качества;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать технические признаки в движениях спортсмена;
- уметь извлекать информацию из видео;
- уметь выявлять сущность особенности стилей соперников;
- уметь находить ответы на вопросы по увиденному и проделанному;
- использовать логические операции (анализ, сравнение, обобщение) для создания индивидуальной тактики.

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.

Регулятивные:

- понимать цель выполняемых действий
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом, предвидеть последствия коллективных решений;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать и подбирать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

- координировать взаимодействие с партнёрами;
- выполнять комплексы специальных, общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

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;
- краткие сведения о строении организма человека;
- правила судейства соревнований по боксу;
- спортивная терминология в боксе по разделам программы;
- понятие техники и тактики бокса;
- координировать действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях.

1. Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать правила безопасности на занятиях;
- контролировать в процессе занятий свое телоположение;
- выполнять действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;
- судить соревнования (внутри объединения, межклубные);
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием величиной физических нагрузок данными мониторинга здоровья;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов
1.	Введение. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	1
2.	Исторические аспекты развития бокса в России. ОФП	1
3.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, ОФП.	1
4.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль, ОФП.	1
5.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж, ОФП.	1
6.	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	1
7.	Основные положения боксера этап освоения, ОФП.	1
8.	Основные положения боксера этап закрепления, ОФП.	1
9.	Прямой левой в голову и защита от него этап освоения, ОФП.	1
10.	Прямой левой в голову и защита от него этап закрепления, ОФП.	1
11.	Прямой правой в голову и защита от него этап освоения, ОФП.	1
12.	Прямой правой в голову и защита от него этап закрепления, ОФП.	1
13.	Прямой левой в туловище и защита от него этап освоения, ОФП.	1
14.	Прямой левой в туловище и защита от него этап закрепления, ОФП.	1
15.	Прямой правой в туловище и защита от него этап освоения, ОФП.	1
16.	Прямой правой в туловище и защита от него этап закрепления. ОФП.	1
17.	Прямые двойные удары: левой правой в голову этап освоения, ОФП.	1
18.	Прямые двойные удары: левой правой в голову этап закрепления, ОФП.	1
19.	Прямые двойные удары: левой правой в туловище этап освоения, ОФП.	1
20.	Прямые двойные удары: левой правой в туловище этап закрепления, ОФП.	1
21.	Прямые двойные удары: левой в голову правой в туловище этап освоения, СФП.	1
22.	Прямые двойные удары: левой в голову правой в туловище этап закрепления, ОФП.	1
23.	Прямые двойные удары: левой в туловище правой в голову этап освоения, ОФП.	1
24.	Прямые двойные удары: левой в туловище правой в голову этап закрепления, СФП.	1
25.	Серии из прямых ударов этап освоения, ОФП.	1
26.	Серии из прямых ударов этап закрепления, ОФП. Правила соревнований.	1
27.	ОФП (Спортивные игры).	1
28.	ОФП (Кросс).	1
29.	Сдача нормативов по физической и технической подготовке.	1
30.	Тактическая подготовка, ОФП.	1
31.	ОФП (Спортивные игры).Техника безопасности.	1
32.	Вольно-условный бой, ОФП.	1
33.	Спарринг. Правила соревнований, ОФП.	1
34.	ОФП (Спортивные игры).	1

6 класс

№	Тема раздела, урока	Количество часов
1.	Введение. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	1
2.	Исторические аспекты развития бокса в России. ОФП.	1
3.	Единая всероссийская спортивная классификация. Сдача нормативов по физической и технической подготовке.	1
4.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма. ОФП.	1
5.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль, ОФП.	1
6.	Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи. ОФП.	1
7.	Тактическая подготовка, ОФП. Правила соревнований.	1
8.	Совершенствование техники одиночных прямых ударов, боковой левой, правой в голову этап освоения, ОФП.	1
9.	Совершенствование техники одиночных прямых ударов, боковой левой, правой в голову этап закрепления, СФП.	1
10.	Совершенствование техники двойных прямых ударов, боковой левой, правой в туловище этап освоения, ОФП.	1
11.	Совершенствование техники двойных прямых ударов, боковой левой, правой в туловище этап закрепления, ОФП.	1
12.	Совершенствование техники серий из прямых ударов, ОФП.	1
13.	Двойные удары из сочетания боковых этап освоения, СФП.	1
14.	Двойные удары из сочетания боковых этап закрепления, ОФП.	1
15.	ОФП (Кросс). СФП	1
16.	Тактическая подготовка, ОФП.	1
17.	Двойные удары из сочетания боковых и прямых этап освоения, СФП.	1
18.	Двойные удары из сочетания боковых и прямых этап закрепления, ОФП.	1
19.	Серии из сочетания прямых и боковых этап освоения, ОФП.	
20.	Серии из сочетания прямых и боковых этап закрепления, ОФП.	1
21.	Тактическая подготовка, СФП.	1
22.	Снизу левой, правой в голову этап освоения, ОФП.	1
23.	Снизу левой, правой в голову этап закрепления, СФП.	1
24.	Снизу левой, правой в туловище этап освоения, ОФП.	1
25.	Снизу левой, правой в туловище этап закрепления, ОФП.	1
26.	ОФП (Спортивные игры).	1
27.	Двойные удары из сочетания снизу этап освоения, ОФП.	1
28.	Двойные удары из сочетания снизу этап закрепления, СФП.	1
29.	ОФП (Кросс). Техника безопасности.	1
30.	Сдача нормативов по физической и технической подготовке.	1
31.	Спарринг, СФП.	1
32.	Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.	1
33.	Совершенствование технико-тактической подготовки, СФП	1
34.	ОФП (Кросс), беседа.	1

7 класс

№	Тема раздела, урока	Количество часов
1	Введение. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	1
2	Единая всероссийская спортивная классификация. Сдача нормативов по физической и технической подготовке.	1
3	Строение и функции организма человека. ОФП.	1
4	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма. ОФП.	1
5	Систематический врачебный контроль и самоконтроль, ОФП.	1
6	Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи. ОФП.	1
7	Психологическая подготовка боксеров. ОФП.	1
8	Периодизация подготовки боксеров. ОФП.	1
9	Тактическая подготовка, ОФП. Правила соревнований.	1
10	Совершенствование техники одиночных прямых ударов, ОФП.	1
11	Совершенствование техники двойных прямых ударов, ОФП.	1
12	Совершенствование техники двойных ударов снизу и сбоку, СФП.	1
13	Совершенствование техники двойных ударов снизу и сбоку, ОФП.	1
14	ОФП (Спортивные игры). Правила соревнований. Судейская практика.	1
15	Совершенствование серий из прямых и боковых ударов, СФП.	1
16	Совершенствование серий из прямых и боковых ударов, ОФП.	1
17	Спарринг, ОФП.	1
18	ОФП (Кросс).	1
19	Тактическая подготовка, ОФП.	1
20	Вольно-условный бой, ОФП.	1
21	Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.	1
22	Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.	1
23	Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.	1
24	Совершенствование технико-тактической подготовки, СФП.	1
25	Участие в соревнованиях.	1
27	ОФП (Кросс).	1
28	Вольно-условный бой, СФП.	1
31	Спарринг, СФП.	1
32	Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.	1
33	Сдача нормативов по физической и технической подготовке.	1
34	ОФП (Спортивные игры). Техника безопасности.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668839453888955595534287592580057180478369931231

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 20.02.2025 по 20.02.2026