

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ШОСТКИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
КОМУНАЛЬНА ОРГАНІЗАЦІЯ (УСТАНОВА, ЗАКЛАД)
«ШОСТКИНСЬКИЙ МІСЬКИЙ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ КЛУБ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ «ПАТРІОТ»
ШОСТКИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ»

ПОГОДЖЕНО

рішенням педагогічної ради
педагогічних працівників ШМ
ДЮКФП «Патріот» ШМР
протокол № 2
11 вересня 2025 року

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом управління освіти
Шосткинської міської ради
Сумської області
11 вересня 2025 року № 113-ОД

Навчальна програма з позашкільної освіти
спортивного напрямку

«Бокс»

1 рік навчання

м. Шостка – 2025

Укладач:

Хрестіков Євген Валерійович – керівник гуртка «Бокс»

Рецензенти:

Боровик О.П. – тренер-викладач з боксу КДЮСШ «Барса» м. Шостка

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Демократизація освіти, надання їй національної спрямованості вимагають пошуку нових шляхів удосконалення фізичного та патріотичного виховання підростаючого покоління. Розв'язанню цієї проблеми сприяють заняття боксом. Метою занять є спрямованість на формування в учнів соціальної компетентності, здатності до співробітництва, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя. Це сприяє всебічному розвитку дітей та молоді, фізичного та духовного потенціалу, вихованню патріота, відповідального громадянина своєї країни.

Навчальна програма реалізується в гуртку спортивного напрямку та розрахована на вихованців віком від 10 до 21 року.

Навчальна програма гуртка «Бокс» укладена на основі програми МОН «Навчальна програма з сучасних видів єдиноборств з елементами англійської мови для позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів». Погоджена педагогічною радою протокол № 2 від 11.09.2025 року.

Мета програми – формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я учнів, фізичної культури особистості, розвиток сили, швидкісно-силових якостей, загальної фізичної витривалості та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Основні завдання:

- надати спеціальні знання з питань боксу, долікарської медичної допомоги;
- формувати почуття патріотизму, любові до рідного міста та краю;
- створити умови для самореалізації, соціальної адаптації, оздоровлення дітей та молоді;
- пропагувати здоровий спосіб життя, змістовний та активний відпочинок.

Навчальна програма основного рівня передбачає 1 рік навчання (216 год. на рік, 6 год. на тиждень).

Програма передбачає формування початкових навичок контролю основних стійок та пересуванню в них; розуміння дистанцій ведення бою та специфіки роботи на ближній, середній та дальній дистанціях; планування та організація самопідготовки, ранкової зарядки, розминки, загартування, набивки ударних частин тіла; уміння виконувати основні удари руками, ногами, комбінаційні зв'язки, захищатись від атакуючих дій за рахунок пересування, рук, ніг, тулуба, зустрічних технічних дій та дій у відповідь, комбінаційних технічних дій.

Навчання в гуртку не потребує спеціальної підготовки та знань. Навчальний матеріал програми адаптований до занять з вихованцями різного

рівня підготовленості. У гурток зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес до занять боксом. Оволодіння технікою боксу, розвиток спеціальних рухових якостей, формування тактичних здібностей, вольова підготовка повинні здійснюватися в процесі навчання в тісному взаємозв'язку.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є: науковість, синтез інтелектуальної та практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність та поступовість викладення матеріалу.

Основний рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	1	-	1
Розділ 1. Зародження боксу	12	-	12
1.1. Історія та розвиток боксу	2	-	2
1.2. Основи техніки безпеки на заняттях з боксу	3	-	3
1.3. Психологічна підготовка спортсмена	2	-	2
1.4. Методика викладання боксу	3	-	3
1.5. Етика в боксі	1	-	1
1.6. Травми під час тренування та надання першої медичної допомоги	1	-	1
Розділ 2. Базова підготовка	8	194	202
2.1. Загальна фізична підготовка	2	50	52
2.2. Спеціальна фізична підготовка	2	132	134
2.3. Послідовність навчання в боксі	1	3	4
2.4. Послідовність навчання окремому прийому боксу	1	3	4
2.5. Етапи і способи навчання окремому прийому боксу	1	3	4
2.6. Вивчення техніки і тактики боксу	1	3	4
Підсумок	1	-	1
Разом	22	194	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (1 год.)

Знайомство з поняттям «бойові мистецтва» та їх місце в історії держав та народів. Техніка безпеки на заняттях з боксу.

Розділ 1. Зародження боксу (12 год.)

1.1. Історія та розвиток боксу (2 год.)

Теоретична частина. Виникнення бойових мистецтв у стародавньому світі. Розвиток бойових мистецтв в Азії, в Європі та на Україні. Кулачний бій як спортивне єдиноборство.

1.2. Основи техніки безпеки на заняттях з боксу (3 год.)

Теоретична частина. Техніка безпеки під час тренувань. Норми і правила безпеки при проведенні занять, спортивних змагань та фізкультурно-спортивних видовищних заходів.

1.3. Психологічна підготовка спортсмена (2 год.)

Теоретична частина. Вимоги до стану психологічної підготовки спортсмена.

1.4. Методика викладання боксу (3 год.)

Теоретична частина. Послідовне вивчення та удосконалення прийомів з боксу.

1.5. Етика в боксі (1 год.)

Теоретична частина. Взаємовідношення між супротивниками. Порядок дій перед початком поєдинку.

1.6. Травми під час тренувань та надання першої медичної допомоги (1 год.)

Теоретична частина. Травми в боксі, їх різновидність.

Розділ 2. Базова підготовка (202 год.)

2.1 Загальна фізична підготовка (52 год.)

Теоретична частина. Зміст спортивного тренування – фізична підготовка спортсмена. Процес виховання фізичних здібностей, необхідних у спортивній діяльності.

Практична частина. Відпрацювання непрямих вправ для боксера: стрибки, веслування, плавання, лижі, а також прямих, спеціалізованих вправ: спортивні ігри, штовхання і метання спортивних снарядів, біг, змішане пересування, вправи з набивними і тенісними м'ячами.

2.2. Спеціальна фізична підготовка (134 год.)

Теоретична частина. Попередня фізична підготовка, побудова спеціального фундаменту – поширення рухових якостей.

Практична частина. Відпрацювання фізичних вправ:

- 1) швидкісно-силових вправ;
- 2) вправ, які вимагають певної витривалості;
- 3) вправ, які потребують високої координації.

Відпрацювання техніки виконання дванадцяти ударів:

- 1) прямий удар лівої в голову;
- 2) прямий удар правої в голову;

- 3) прямий удар лівої в тулуб;
- 4) прямий удар правої в тулуб;
- 5) бічний удар лівої в голову;
- 6) бічний удар правої в голову;
- 7) бічний удар лівої в тулуб;
- 8) бічний удар правої в тулуб;
- 9) удар знизу лівої в голову;
- 10) удар знизу правої в голову;
- 11) удар знизу лівої в тулуб;
- 12) удар знизу правої в тулуб.

2.3. Послідовність навчання в боксі (4 год.)

Теоретична частина. Основні положення боксера. Бойові положення кулака, бойові стійки, пересування, загальні поняття про бойову дистанцію.

Практична частина. Відпрацювання техніки ударів як імітаційних вправ на місці, так і в пересуванні. Координація рухів рук, ніг і тулуба. Відпрацювання техніки ударів в парах з партнером або з тренером.

2.4. Послідовність навчання окремому прийому боксу (4 год.) .

Теоретична частина. Процес навчання окремому прийому в боксі зрозуміти прийом, розучити прийом, закріпити прийом, навчитися застосовувати прийом в умовах реального поєдинку.

Практична частина. Відпрацювання техніки виконання трьох послідовних стадій процесу навчання окремому прийому.

2.5. Етапи і способи навчання окремому прийому боксу (4 год.)

Теоретична частина. Етапи навчання – створення уявлення про прийом та розучування прийому.

Практична частина. Відпрацювання етапів навчання, закріплення навику, вдосконалення придбаного навику.

2.6. Вивчення техніки і тактики боксу (4 год.)

Теоретична частина. Обов'язки боксерів, їх форма, заборонені дії. Правила оцінки бою по очках.

Практична частина. Відпрацювання техніки і тактики виконання ударів в боксі.

Підсумок (1 год.)

Узагальнення вивченого матеріалу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- державну символіку України, її призначення;
- особливості боксу як виду спорту;
- історію розвитку боксу в світі, в Україні;
- нормативні вимоги;

- заборонені дії під час тренувань та проведення змагань;
- правила етикету;
- основні терміни, які використовуються в боксі;
- способи надання медичної допомоги;
- правила поведінки під час занять, змагань.

Вихованці мають вміти:

- контролювати параметри стійок та розподілення ваги при переміщеннях в стійках;
- дотримуватись вимог щодо виконання базової техніки ;
- взяти участь щонайменше у трьох турнірах з силового триборства;
- комбінувати всі техніки ударів і блоків стійках відповідного ступеня, а також з всіма техніками та стійками попередніх ступенів;
- дотримуватися техніки безпеки, правил дорожнього руху;
- надавати першу медичну допомогу;
- бути дисциплінованими і організованими.

Вихованці мають набути досвід:

- виконання прийомів страхування та самострахування;
- почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості і дисциплінованості;
- ціннісне ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих;
- самомотивації на здоровий спосіб життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини – Запоріж. я, 1999.- 308 с.
2. Подольський М. Спорт на Україні 1960 – 64. К. 1966.
3. Все о спорте. I – III. Справочник. М. 1978.
4. Бака М. Спортивне п'ятиріччя України. К. 1980.
5. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. I – III. М. 1960.