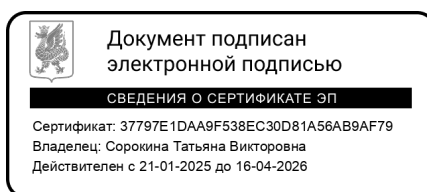


Управление образования Исполнительного комитета муниципального  
образования г. Казани  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Заречье»  
Кировского района г. Казани

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО «ЦДОД «Заречье»  
Протокол № 1  
от «27» августа 2025 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ЦДОД «Заречье»  
\_\_\_\_\_ Т.В. Сорокина  
Приказ № 238  
от «28» августа 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Бокс»  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 8 – 14 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Ахметшин Руслан Искандерович  
педагог дополнительного образования

Казань, 2024

## Информационная карта образовательной программы

<b>1</b>	<b>Образовательная организация</b>	<i>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани</i>
<b>2</b>	<b>Полное название программы</b>	<i>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс»</i>
<b>3</b>	<b>Направленность программы</b>	<i>физкультурно-спортивная</i>
<b>4</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1	ФИО должность	<i>Ахметшин Руслан Искандерович Педагог дополнительного образования</i>
<b>5</b>	<b>Сведения о программе</b>	
5.1	Срок реализации	<i>3года</i>
5.2	Возраст обучающихся	<i>8-16 лет</i>
5.3	Характеристика программы: тип программы -вид программы -принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	<i>дополнительная общеобразовательная общеразвивающая</i>
5.4	Цель программы	<i>Создание условий для овладения основами технико-тактических приемов в боксе и повышение уровня общей физической подготовки.</i>
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<i><b>Методы образовательной деятельности педагога:</b> игровые, индивидуальные, групповые, наглядные, практические, соревновательные, круговой тренировки, индивидуальный подход. <b>Виды образовательной деятельности учащихся:</b> теоретические и практические занятия. <b>Формы образовательной деятельности:</b> тренировочные занятия, самостоятельная работа, анализ собственных результатов.</i>
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	<i>Контрольные упражнения по специальной физической подготовке</i>
<b>8</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	<i>Сохранность контингента: количественная – 100% качественная – 98% - укрепление здоровья и</i>

		<i>сформированность навыков здорового образа жизни учащихся;</i> <i>- сформированность специальных знаний, умений и навыков;</i> <i>- выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.</i>
9.	<b>Место проведения</b>	<i>МБОУ "Гимназия №3"</i>
10.	<b>Дата утверждения и последней корректировки</b>	28.08.2025

## Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Учебно-тематический план 3-го года обучения
10. Содержание тем учебного курса 3-го года обучения
11. Организационно-педагогические условия реализации программы
12. Список литературы
13. Календарно-тематический план 1-го года обучения
14. Календарно-тематический план 2-го года обучения
15. Календарно-тематический план 3-го года обучения
16. Форма аттестации/контроля
17. Приложения

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
4. Распоряжение Правительства РФ от 1.07.2025 года № 1745-Р «О внесении изменений в Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-Р»
5. Национальный проект «Молодежь и дети»
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 года N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)
7. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (если программа реализуется в сетевой форме);

11. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

12. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31.01.2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

13. Устав образовательной организации;

14. Локальные нормативные акты образовательной организации.

**Актуальность** программы заключается в том, что проблема развития физической культуры учащихся, начиная с раннего возраста, в наше время стоит достаточно остро. Увлёкшись интеллектуальным развитием детей, педагоги и родители отодвинули физическое воспитание на задний план и физическая сила, как правило даже не обсуждается. Развитие массового спорта очень важно для решения актуальных задач, которые сегодня стоят перед нами, - воспитания здорового духа в подрастающем поколении и популяризации здорового образа жизни. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше можно обеспечить в объединении физкультурно-спортивной направленности «Бокс».

Бокс является соревновательным и в то же время оборонительным видом спорта – этим объясняется его популярность среди учащихся, преимущественно среди мальчиков.

Преимущества детского бокса:

- борьба с ожирением. На сегодняшний день проблема детского ожирения становится угрожающе актуальной. Бокс, как форма физических упражнений, это отличный способ держать детей в отличной физической форме. Данная программа включает в себя не только специальный комплекс упражнений, но и систему правильного питания для детей;

- фокус и самодисциплина. Бокс формирует в учащих стремление к самодисциплине и фокусированию внимания на чём-то конкретном. Он помогает стать более ответственным и организованным. Учащимся проще контролировать себя и свои действия, ведь дисциплина и контроль помогут в будущем принимать им правильные решения и в любых ситуациях оставаться эмоционально уравновешенным;

- баланс и координация. Бокс помогает улучшить баланс и координацию. Овладение этими навыками помогает адаптироваться к другим видам спорта, например, таким, как езда на велосипеде, катание на коньках или на роликах. Равновесие и координация не только идут в паре, но являются основными навыками физического развития, что позволяет учащимся преуспеть в любом виде спорта;

- интеллект. Бокс – это интеллектуальный спорт. На ринге нужно очень быстро просчитывать удары, их траекторию, силу и точность, предугадывать дальнейшие действия соперников, строить совместно с педагогом собственную стратегию и тактику боя. Логическое мышление и высокая скорость принятия решений – не менее важные качества, чем проработанные мышцы.

**Отличительной особенностью** данной программы является экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь), высокая эмоциональная разрядка, постоянная динамика изменения тактической ситуации, зрелищность для болельщиков.

**Цель программы:** создание условий для овладения основами технико-тактических приемов в боксе и повышение уровня общей физической подготовки.

**Задачи,** необходимые для реализации поставленной цели:

**Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической

культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;

- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

**Развивающие:**

- гармоничное физическое развитие учащихся;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья учащихся и профилактика различных заболеваний.

**Воспитательные:**

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение).

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 8 до 16 лет.

**Программа рассчитана** на 144 часа в год (72 занятия) на три года обучения, что составляет 432 часа (216 занятий) на весь период реализации курса обучения.

**Срок реализации** данной программы 3 года.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

**Основными формами** занятий являются: групповые, индивидуальные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; сдача контрольных нормативов.

Структура занятия строится примерно следующим образом:

- разминка;

-теоретическая подготовка – это введение в историю бокса, в основные понятия бокса, правила соревнований по боксу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

-Общая физическая подготовка – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

-Специальная физическая подготовка – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

-Техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

В структуру занятия также включаются подвижные спортивные игры и игровые упражнения. Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и т.д.), всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольных испытаниях).

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большего нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна, и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за

комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Формы проведения промежуточных итогов реализации Программы представляют собой контрольные занятия для проверки усвоения технико-тактических приёмов, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма</b>	2	-	2	опрос
2	<b>Теоретическая подготовка</b>	4	-	4	
2.1	Гигиена. Закаливание организма	1	-	1	опрос
2.2	История зарождения и развития бокса	1	-	1	опрос
2.3	Основные положения правил соревнований по боксу	2	-	2	опрос
3	<b>Спортивные игры</b>	-	8	8	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	-	28	28	
4.1	Беговые упражнения	-	4	4	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.2	Прыжковые упражнения	-	4	4	выполнение упражнений, педагогическое

					наблюдение
4.3	Гимнастические упражнения без предметов	-	4	4	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.4	Упражнения на гимнастических снарядах	-	4	4	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.5	Упражнения в растягивании	-	4	4	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.6	Акробатические упражнения	-	4	4	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.7	Упражнения для расслабления мышц и дыхательные упражнения	-	4	4	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	-	<b>24</b>	<b>24</b>	
5.1	Упражнения со скакалкой.	-	6	6	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
5.2	Простые и сложные имитационные упражнения	-	6	6	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
5.3	Упражнения на боксёрских снарядах.	-	6	6	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
5.4	Упражнения в условных и вольных боях с партнёром	-	6	6	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	<b>64</b>	
6.1	Положение кулака при нанесении ударов	1	9	10	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение

6.2	Боевая стойка	1	10	11	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
6.3	Передвижения, перемещения	1	11	12	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
6.4	Удары и защита от них	1	10	11	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
6.5	Стойки, передвижения в стойках	1	10	11	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
6.6	Упражнения в парах	1	8	9	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
7	<b>Интегральная подготовка (спарринги)</b>	-	<b>10</b>	<b>10</b>	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
8	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	зачёт
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>144</b>	

## Содержание тем учебного курса

### 1-го года обучения

**Раздел 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. профилактика травматизма (2 ч.).**

*Теория:* Поведение в спортивном зале. Значение соблюдения правил техники безопасности для профилактики травматизма.

**Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 ч.).**

**Тема 1. Гигиена. Закаливание организма.**

*Теория:* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

## ***Тема 2. История зарождения и развития бокса.***

*Теория:* Бокс на древних Олимпийских играх. Кулачные бои на Руси. Бокс в СССР. профессиональный бокс. современный любительский бокс.

## ***Тема 3. 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.

## **Раздел 3. Спортивные игры (8 ч.).**

*Теория:* Футбол, баскетбол, волейбол, элементы регби, спортивные эстафеты, подвижные игры: «Чехарда», «Бой всадников», «Подвижный ринг».

## **Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП) (28 ч.).**

### ***Тема 1. Беговые упражнения.***

*Практика:* Беговые упражнения: разминочный бег; челночный бег 3x10, 4x6, 10x5; бег: 30м, 60 м, 100 м; кроссовый бег: 1 км, 2 км, 3 км; бег с преодолением препятствий.

### ***Тема 2. Прыжковые упражнения.***

*Практика:* прыжки в длину с места (одиночные и серии); прыжки в длину с разбега; многоскоки на одной и двух ногах; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки в глубину с последующим отталкиванием двумя ногами и прыжком в длину или в высоту.

### ***Тема 3. Гимнастические упражнения без предметов.***

*Практика:* общеразвивающие упражнения в разминке (на месте и в движении); сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (на ладонях, на кулаках, с переносом веса тела, с хлопком), ходьба на руках (партнёр держит за ноги); сгибание-разгибание туловища из положения лёжа (ноги согнуты); в положении лёжа – поднимание прямых ног до касания пола за головой; лёжа лицом вниз поперёк гимнастической скамейки, руки за головой – сгибание-разгибание туловища; лёжа на полу лицом вниз – прогнуться в пояснице,

приподняв туловище и ноги; приседание на одной и двух ногах; ходьба в приседе («гусиный шаг»).

#### ***Тема 4. Упражнения на гимнастических снарядах.***

*Практика:* на перекладине – подтягивание, поднимание ног, подъём переворотом, подъём силой, комбинации элементов; на гимнастической стенке – лазание, поднимание ног, вис углом.

#### ***Тема 5. Упражнения в растягивании.***

*Практика:* шпагаты (продольный и поперечный); наклоны в положении сидя; наклоны в положении стоя, положив одну ногу на перекладину гимнастической стенки.

#### ***Тема 6: Акробатические упражнения.***

*Практика:* кувырки (вперёд, назад, в сторону); стойки на лопатках и на голове (с помощью и без помощи); борцовский и гимнастический мост; комбинации элементов.

#### ***Тема 7. Упражнения для расслабления мышц и дыхательные упражнения.***

*Практика:* спокойная ходьба по периметру зала – остановка – глубокий вдох, руки вперёд-вверх – длинный выдох одновременно с наклоном, руки через стороны вниз, расслабить мышцы; лёжа на спине – поднять ноги, потрясти ими, расслабив мышцы; лёжа на спине – выполнять («брюшное» дыхание, расслабив мышцы).

### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП) (24 ч.).**

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, 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.

### ***Тема 1. Упражнения со скакалкой.***

*Практика:* Используются разные варианты подскоков (на двух ногах, на одной ноге, попеременно с небольшим захлестом голени, попеременно с прямыми ногами) и вращения скакалки (один оборот – один подскок, «восьмёрка», «Прыжок в петлю», два оборота – один подскок).

### ***Тема 2. Простые и сложные имитационные упражнения.***

*Практика:* удары, защиты, комбинации, серии – на месте и свободно передвигаясь по залу. «Школа бокса» - передвигаясь по периметру зала. «Бой с тенью».

### ***Тема 3. Упражнения на боксёрских снарядах.***

*Практика:* Работа в определённом режиме на боксёрских мешках разного веса, боксёрских грушах, настенных боксёрских мешках. Упражнения на боксёрских лапах с педагогом: совершенствование быстроты и точности ударов, которые наносятся боксёром по специальным перчаткам (лапам), которые держит педагог.

### ***Тема 4. Упражнения в условных и вольных боях с партнёром.***

*Практика:* развитие специальных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, отчасти – силы) в условиях (отработка отдельных приёмов) и вольных (с использованием всех, изученных к настоящему моменту, технико-тактических средств) боях в паре с партнёром.

## **Раздел 6. Техничко-тактическая подготовка.**

### ***Тема 1. Положение кулака при нанесении ударов.***

*Теория:* изучение и применение на практике правильного положения кулака при нанесении ударов.

*Практика:* давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

### ***Тема 2. Боевая стойка.***

*Теория:* Изучение боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

*Практика:* усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

### ***Тема 3. Передвижения, перемещения.***

*Теория:* изучение способов передвижения, перемещения и их применение.

*Практика:* перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3- и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстояние, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперёд шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноимённой направлению движения. Перемещения скачком может осуществляться вперёд, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзадистоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздаёт трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

#### ***Тема 4. Удары и защита от них.***

*Теория:* изучение и совершенствование удара и защит от них.

*Практика:* Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайд степом влево:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар левой с шагом левой; защитой-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайд степом.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырёх ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырех ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад.

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырёх ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырёх ударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

### ***Тема 5. Стойки, передвижения в стойках.***

*Теория:* Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек.

*Практика:* Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;

- уклон;

- нырок;

- оттягивания;
- подставка

на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

### ***Тема 6. Упражнения в парах.***

*Теория:* ознакомления с действиями в боях, дистанции, атакующие действия.

*Практика:* Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

- а) одиночные, двойные удары;
- б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);
- в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

- а) от одиночных ударов;
- б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

- а) контратака одним ударом;
- б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

### **Раздел 7. Интегральная подготовка (спарринги) (10 ч.).**

*Практика:* Спарринги условные и вольные.

### **Раздел 8. Итоговое занятие.**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

## **Требования к ЗУН учащихся**

### Учащиеся после первого года обучения могут знать:

- основы технико-тактических приемов в боксе;
- историю развития и возникновения бокса;
- технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- правила поведения в спортивном зале

### Учащиеся после первого года обучения могут уметь:

- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- выполнять технику двигательного действия;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие возрастным нормам

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1	<b>Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра</b>	2	-	2	опрос
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	4	-	4	
2.1	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом. Оказание первой доврачебной помощи	2	-	2	опрос
2.2	Правила и организация соревнований по боксу	2	-	2	опрос
3	<b>Спортивные игры</b>	-	18	18	педагогическое наблюдение
4	<b>Общая физическая подготовка</b>	2	30	32	
4.1	Беговые упражнения	-	5	5	педагогическое наблюдение

4.2	Гимнастические упражнения без предметов	-	5	5	педагогическое наблюдение
4.3	Упражнения на гимнастических снарядах	-	5	5	педагогическое наблюдение
4.4	Упражнения в растягивании	-	5	5	педагогическое наблюдение
4.5	Акробатические упражнения	-	5	5	педагогическое наблюдение
4.6	Упражнения для расслабления мышц и дыхательные упражнения	-	5	5	педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	
5.1	Упражнения со скакалкой	-	3	3	педагогическое наблюдение
5.2	Простые и сложные имитационные упражнения	-	4	4	педагогическое наблюдение
5.3	Упражнения на боксёрских снарядах	-	4	4	педагогическое наблюдение
5.4	Упражнения на боксёрских лапах с педагогом	-	4	4	педагогическое наблюдение
5.5	Упражнения в условных и вольных боях с партнёром	-	4	4	педагогическое наблюдение
5.6	Упражнения с теннисным мячом (на месте и в движении)	-	3	3	педагогическое наблюдение
5.7	Специфический вариант прыжков в глубину	-	4	4	педагогическое наблюдение
5.8	Упражнения для развития равновесия	-	4	4	педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	
6.1	Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них	-	13	13	педагогическое наблюдение
6.2	Изучение коротких ударов снизу в туловище	-	12	12	педагогическое наблюдение
6.3	Освоение элементов боя на ближней дистанции, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя	-	13	13	педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Интегральная подготовка (спарринги)</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	педагогическое наблюдение
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	зачёт
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>144</b>	

## Содержание тем учебного курса

### 2-го года обучения

**Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий (2 ч.).**

*Теория:* Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Правила обращения с инвентарём для занятий.

**Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 ч.).**

***Тема 1. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом. Оказание первой доврачебной помощи.***

*Теория:* Здоровье, как важнейший фактор жизнедеятельности человека. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Приёмы первой доврачебной помощи.

***Тема 2. Правила и организация соревнований по боксу.***

*Теория:* Действующие Правила соревнований по боксу. Чемпионы и призёры первенств мира, европы, России.

**Раздел 3. Спортивные игры (18 ч.).**

*Практика:* Футбол, баскетбол, волейбол, элементы регби, спортивные эстафеты, подвижные игры: «Чехарда», «Бой всадников», «Подвижный ринг», «День и ночь».

**Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП) (32 ч.).**

*Теория:* Необходимость выполнения общеразвивающих упражнений. 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.

### ***Тема 1. Беговые упражнения.***

*Практика:* Беговые упражнения: разминочный бег; челночный бег 3x10, 4x6, 10x5; бег 30 м, 60 м, 100 м; бег 200 м, 400 м; кроссовый бег 1 км, 2 км; бег с преодолением препятствий. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места (одиночные и серии); прыжки в длину с разбега; многоскоки на одной и двух ногах; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки в глубину с последующим отталкиванием двумя и прыжком в длину и в высоту.

### ***Тема 2. Гимнастические упражнения без предметов.***

*Практика:* Гимнастические упражнения без предметов: общеразвивающие упражнения в разминке (на месте и в движении); сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (на ладонях, на кулаках, с переносом веса тела, с хлопком), ходьба на руках (партнёр держит за ноги); сгибание-разгибание туловища из положения лёжа (ноги согнуты); в положении лёжа – поднимание прямых ног до касания пола за головой; лёжа лицом в низ поперёк гимнастической скамейки, руки за головой – сгибание-разгибание туловища; лёжа на полу лицом вниз – прогнуться в пояснице, приподняв туловище и ноги; приседание на одной и двух ногах; ходьба в приседе («гусиный шаг»).

### ***Тема 3. Упражнения на гимнастических снарядах.***

*Практика:* Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине – подтягивание, поднимание ног, подъём переворотом, подъём силой, комбинации элементов; на гимнастической стенке – лазание, поднимание ног, вис углом.

### ***Тема 4. Упражнения в растягивании.***

*Практика:* Упражнения в растягивании: шпагаты (продольный и поперечный); наклоны в положении сидя; наклоны в положении стоя, положив одну ногу на перекладину гимнастической стенки; махи ногами.

### ***Тема 5. Акробатические упражнения.***

*Практика:* Акробатические упражнения: кувырки (вперёд, назад, в сторону); стойки на лопатках и на голове (с помощью и без помощи); борцовский и гимнастический мост; комбинации элементов.

### ***Упражнения для расслабления мышц и дыхательные упражнения.***

*Практика:* Упражнения для расслабления мышц и дыхательные упражнения: спокойная ходьба по периметру зала – остановка – глубокий вдох, руки вперёд-вверх – длинный выдох одновременно с наклоном, руки через стороны вниз, расслабить мышцы; лёжа на спине – поднять ноги, потрясти ими, расслабив мышцы; лёжа на спине – выполнить «брюшное» дыхание, расслабив мышцы.

## **Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП) (32 ч.).**

*Теория:* виды упражнений по СФП, необходимость правильного их выполнения.

### ***Тема 1. Упражнения со скакалкой.***

*Практика:* Упражнения со скакалкой: используются разные варианты подскоков (на двух ногах, на одной ноге, попеременно с небольшим захлестом голени, попеременно с прямыми ногами) и вращения скакалки (один оборот – один подскок, «Восьмёрка», «прыжок в петлю», два оборота – один подскок).

### ***Тема 2. Простые и сложные имитационные упражнения.***

*Практика:* Простые и сложные имитационные упражнения: удары, защиты, комбинации, серии – на месте и свободно передвигаясь по залу. «Школа бокса» - передвигаясь по периметру зала. «Бой с тенью».

### ***Тема 3. Упражнения на боксёрских снарядах.***

*Практика:* Упражнения на боксёрских снарядах: работа в определённом режиме на боксёрских мешках разного веса, боксёрских грушах, настенных боксёрских подушках.

### ***Тема 4. Упражнения на боксёрских лапах с педагогом.***

*Практика:* Упражнения на боксёрских лапах с педагогом: совершенствование быстроты и точности ударов, которые наносятся учащимся по специальным перчаткам (лапам), которые «держит» педагог.

#### ***Тема 5. Упражнения в условных и вольных боях с партнёром.***

*Практика:* Упражнения в условных и вольных боях с партнёром: развитие специальных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, отчасти – силы) в условных (отработка отдельных приёмов) и вольных (с использованием всех, изученных в настоящему моменту, технико-тактических средств) боях в паре с партнёром.

#### ***Тема 6. Упражнения с теннисным мячом (на месте и в движении).***

*Практика:* Упражнения с теннисным мячом (на месте и в движении). Сохраняя боевую стойку весь период выполнения упражнения, учащийся «играет» теннисным мячом, ударяя его о пол. «Удары» по мячу должны чередоваться с боксёрскими ударами по воздуху. Мяч всё время должен оставаться в «игре».

#### ***Тема 7. Специфический вариант прыжков в глубину.***

*Практика:* Специфический вариант прыжков в глубину. После приземления в положение левосторонней (правосторонней) боевой стойки на средней дистанции боксёр сразу же отталкивается сзади стоящей ногой и выполняет скачок вперёд, нанося правый (левый) прямой или боковой удар в голову. При спрыгивании спиной вперёд выполняется отскок назад – в сторону с прямым ударом или ударом снизу.

#### ***Тема 8. Упражнения для развития равновесия.***

*Практика:* Упражнения для развития равновесия. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайд степов. Бег с резкими остановками и сменой направления; продвижение вперёд с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх. Повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча), повороты на месте с наклонённой к плечу головой; быстрые наклоны вперёд из положения прогнувшись,

повороты туловища в полу наклоне, ходьба «ёлочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации.

## **Раздел 6. Техничко-тактическая подготовка (40 ч.).**

*Теория:* в каких случаях применяется тот или иной технико-тактический приём. На втором году обучения большая часть времени отводится на совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

***Тема 1. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.***

*Практика:* Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных, серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При выполнении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой ногой вперёд и переносом на неё веса тела. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же наносить прямой удар правой в голову с шагом левой ногой вперёд.

***Тема 2. Изучение коротких ударов снизу в туловище.***

*Практика:* Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях.

***Тема 3. Освоение элементов боя на ближней дистанции, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.***

*Практика:* Освоение элементов боя на ближней дистанции, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

#### **Раздел 7. Интегральная подготовка (спарринги) (12 ч.).**

*Практика:* Спарринги условные и вольные.

#### **Раздел 8. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

### **Требования к ЗУН учащихся**

#### **Учащиеся после второго года обучения могут знать:**

- правила участия в соревнованиях;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях;
- стили ведения боя

#### **Учащиеся после второго года обучения могут уметь:**

- овладеть технико-тактическими знаниями;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;

**Учебно-тематический план  
3-го года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	
2.1	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	1	-	1	опрос
2.2	Терминология в боксе	2	-	2	опрос
2.3	Краткие сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм человека	1	-	1	опрос
2.4	Правила соревнований по боксу	2	-	2	опрос
<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	-	<b>14</b>	<b>14</b>	педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	-	<b>26</b>	<b>26</b>	
4.1	Разогревающие упражнения	-	4	4	педагогическое наблюдение
4.2	Упражнения для растяжения	-	5	5	педагогическое наблюдение
4.3	Упражнения для развития равновесия	-	6	6	педагогическое наблюдение
4.5	Упражнения для развития силы	-	6	6	педагогическое наблюдение
4.6	Упражнения для развития выносливости	-	5	5	педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	-	<b>26</b>	<b>26</b>	
5.1	Упражнения со скакалкой	-	3	3	педагогическое наблюдение
5.2	Простые и сложные имитационные упражнения	-	4	4	педагогическое наблюдение
5.3	Упражнения на боксёрских снарядах	-	3	3	педагогическое наблюдение
5.4	Упражнения на боксёрских лапах с педагогом	-	3	3	педагогическое наблюдение
5.5	Упражнения в условных и вольных боях с партнёром	-	4	4	педагогическое наблюдение
5.6	Упражнения с теннисным мячом (на месте и в движении)	-	3	3	педагогическое наблюдение
5.7	Упражнение с мячом (в парах)	-	3	3	педагогическое

					наблюдение
5.8	Элементы борьбы в парах	-	3	3	педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Технико-тактическая подготовка.</b>	-	<b>50</b>	<b>50</b>	
6.1	Выходы на ближний бой	-	24	24	педагогическое наблюдение
6.2	Отработка ударов из стойки. Защитные действия	-	26	26	педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Интегральная подготовка (спарринги)</b>	-	<b>14</b>	<b>14</b>	педагогическое наблюдение
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	зачёт
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	

### Содержание тем учебного курса 3-го года обучения

#### **Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч.).**

*Теория:* Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом: правила поведения в спортивном зале, запрещённые действия в боксе, общие сведения о травмах и причинах травматизма.

#### **Раздел 2. Теоретическая подготовка (6 ч.).**

***Тема 1. Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.***

*Теория:* Характеристика современного состояния городского бокса. Международная классификация. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды. Соревнования различных уровней и рангов. Личные, командные, лично-командные соревнования. Хроника соревнований в России и в мире.

#### ***Тема 2. Терминология в боксе.***

*Теория:* Бокс. Апперкот. Хук. Свинг. Темповик. Игровик. Челнок. Раунд. Гонг. Рефери. Секундант. Тайминг.

***Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм человека.***

*Теория:* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Совершенствование функций мышечной системы, дыхание и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма анатома - физиологическая характеристика бокса.

#### ***Тема 4. Правила соревнований по боксу.***

*Теория:* Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Личные, командные и лично-командные соревнования. Знакомство с правилами соревнований. Практика: Приобретение навыков в организации и судействе соревнований, разбор соревнований, судейских ошибок. Зачет по правилам судейства.

### **Раздел 3. Спортивные игры (14 ч.).**

*Практика:* Футбол, баскетбол, волейбол, элементы регби, спортивные эстафеты, подвижные игры: «Чехарда», «Бой всадников», «Подвижный ринг».

### **Раздел 4. Общая физическая подготовка (26 ч.).**

#### ***Тема 1. Разогревающие упражнения.***

*Практика:* Разогревающие упражнения: прыжки на месте; вращение шей; вращение плечами; вращение бёдрами, вращение коленями; наклоны корпуса (из стороны в сторону); вращение верхней частью корпуса; касание пальцев ног стоя (поочерёдно противоположными руками); подскоки с разворотом; касание коленями груди в прыжке; прыжки вперёд; спринт; прыжки в сторону; прыжки «звездой»; «езда на велосипеде».

## ***Тема 2. Упражнения для растяжения.***

*Практика:* Упражнения для растяжения: разминание пальцев; растяжение мышц шеи; растяжение грудных мышц; наклоны корпуса в стороны; наклоны корпуса вперёд/назад; касание пола ладонями (стоя); растяжения мышц коленного сустава; растяжение мышц передней поверхности бедра; шпагат продольный и поперечный; растяжение с партнёром; растяжение ноги вперёд; растяжение ноги в сторону; растяжение ноги назад; вращение ногами; мостик; стойка на плечах; вращение руками; полумельница; вращение корпусом сидя; кувырки назад; растяжение «бабочка»; растяжение на четыре стороны.

## ***Тема 3. Упражнения для развития равновесия.***

*Практика:* Упражнения для развития равновесия: прыжки через скакалку (поочередно на скорость и технику); прыжки на одной ноге; быстрая перемена положения ног (одновременно); прыжок с разворотом на 360<sup>0</sup>; прыжки с касанием коленями груди; касание пальцев вытянутых ног в прыжке; прыжки через скакалку или другой движущийся предмет; стойка на голове; стойка на руках; удары ногой в стойке на другой ноге; растяжения на одной ноге; приседания на одной ноге; «колесо»; мостик с партнёром.

## ***Тема 4. Упражнения для развития силы.***

*Практика:* Упражнения для развития силы: отжимания; подъём торса вперёд из положения лёжа; подъём торса вправо и влево из положения лёжа; подъём торса назад из положения лёжа; подъём ног; прыжки в приседе; приседания на одной ноге; подтягивания; отжимания стоя; подъём переворотом; выпады; прыжки с места; подъём на носочки.

## ***Тема 5. Упражнения для развития выносливости.***

*Практика:* Аэробные упражнения в буквальном переводе означают «требующие кислород». Упражнения этого вида выполняются при постоянном снабжении организма кислородом, насыщающем мышцы энергией. Примером развивающих выносливость аэробных упражнений может быть бег на длинные дистанции.

Анаэробные упражнения называются те, для выполнения которых требуется больше кислорода, чем его может поступить в организм только при вдохе. Поэтому во время упражнений этого вида организм использует запасы накопленной в нём энергии. Примером развивающих выносливость анаэробных упражнений является прерывистое занятие – тренировка.

Упражнения для развития выносливости: прерывистый бег; «бой с тенью»; бег на длинные дистанции; спарринг.

## **Раздел 5. Специальная физическая подготовка (26 ч.).**

### ***Тема 1. Упражнения со скакалкой.***

*Практика:* Упражнения со скакалкой: используются разные варианты подскоков (на двух ногах, на одной ноге, попеременно с небольшим захлестом голени, попеременно с прямыми ногами) и вращения скакалки (один оборот – один подскок, «восьмёрка», «прыжок в петлю», два оборота – один подскок).

### ***Тема 2. Простые и сложные имитационные упражнения.***

*Практика:* Простые и сложные имитационные упражнения: удары, защиты, комбинации, серии – на месте и свободно передвигаясь по залу. «Школа бокса» - передвигаясь по периметру зала. «Бой с тенью».

### ***Тема 3. Упражнения на боксёрских снарядах.***

*Практика:* Упражнения на боксёрских снарядах. Работа в определённом режиме на боксёрских грушах, настенных боксёрских подушках.

### ***Тема 4. Упражнения на боксёрских лапах с педагогом.***

*Практика:* Упражнения на боксёрских лапах с педагогом. Совершенствование быстроты и точности ударов, которые наносятся учащимся по специальным перчаткам (лапам), которые держит педагог.

### ***Тема 5. Упражнения в условных и вольных боях с партнёром.***

*Практика:* Упражнения в условных и вольных боях с партнёром. Развитие специальных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, отчасти – силы) в условных (отработка отдельных приёмов) и вольных (с использованием всех, изученных к настоящему моменту технико-тактических средств) боях в паре с партнёром.

Специфический вариант прыжков в глубину. после приземления в положение левосторонней (правосторонней) боевой стойки на средней дистанции учащийся сразу же отталкивается сзади стоящей ногой и выполняет скачок вперёд, нанося правый (левый) прямой или боковой удар в голову. При спрыгивании спиной вперёд выполняется отскок назад – в сторону с прямым ударом или ударом снизу.

Нанесение ударов, держа в руках гантели небольшого веса (0,2-1 кг). Отрабатываются как отдельные комбинации и серии, так и «бой с тенью».

#### ***Тема 6. Упражнения с теннисным мячом (на месте и в движении).***

*Практика:* Упражнения с теннисным мячом (на месте и в движении). Сохраняя боевую стойку весь период выполнения упражнения, учащийся «играет» теннисным мячом, ударяя его о пол. «Удары» по мячу должны чередоваться с боксёрскими ударами по воздуху в пропорции 4-5:1. Мяч всё время должен оставаться в «игре».

#### ***Тема 7. Упражнение с мячом (в парах).***

*Практика:* Упражнения с мячом (в парах). Находясь в положении боевой стойки (одном из вариантов её), мяч в обеих руках, учащийся приседает на сзади стоящую ногу и поворачивает туловище в сторону этой ноги, после чего выталкивает мяч, сохраняя структуру удара (прямого, бокового или снизу) и целясь в грудь партнёру. Далее учащийся сразу же приседает на ту же ногу и, отталкиваясь ею, наносит акцентированный удар того же вида по воздуху. Второй учащийся, поймав мяч, повторяет действия первого.

#### ***Тема 8. Элементы борьбы в парах.***

*Практика:* Элементы борьбы в парах. Упражнение используется для отработки специальной боксёрской защиты в ближнем бою – клинча, а также для развития специальной силы.

### **Раздел 6. Техничко-тактическая подготовка (50 ч.).**

#### ***Тема 1. Выходы на ближний бой.***

*Практика:* Входы в ближний бой: при помощи собственной атаки, при помощи встречной контратаки, при помощи ответной контратаки, при помощи

защитных действий. Совершенствование комбинаций и серий в ближнем бою. Частая смена противников с разной манерой боксирования. Формирование собственного стиля ведения боя, исходя из антропометрических данных, уровня развития физических и психических качеств.

## ***Тема 2. Отработка ударов из стойки. Защитные действия.***

*Практика:* Классический левый прямой может выполняться как в виде челнока, так и в виде джеба. Jab – с английского переводится как «тычок». Перед ударом вес тела учащегося должен располагаться преимущественно на задней ноге. Собственно, такую же схему предполагает и классическая стойка. То есть, в левосторонней, в которой стоит правша (левым плечом и ногой вперёд), основная нагрузка приходится на заднюю правую ногу. Таким образом, чем в большей степени вес тела перенесён на заднюю ногу, тем больше она отвечает за первоначальный импульс удара, поэтому здесь должна быть выбрана оптимальная позиция и баланс, ведь недостаточная степень задействования ноги уменьшает силу удара, а чрезмерный перегруз отразится на скорости и маневренности, а также приведёт к преждевременной усталости этой ноги.

Работа в челноке подразумевает прыжковое смещение вперёд, а после нанесения удара – обратный отскок. Движения руки и всего тела производится в соответствии с движениями ног.

Правый прямой в боксе – совершенно различный с левым удар. Их технику объединяет разве что необходимость разворачивание кулака в крайней точке и перенос тела с задней ноги на переднюю.

Техника защиты в боксе – важнейший этап подготовки. Уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов.

Защиты используются для того, чтобы: надёжно защищать от удара уязвимые места тела; выбирать необходимый момент и организовывать свои действия для перехода от защиты к контратаке и атаке.

В основе защитных действий лежат следующие факторы, которые необходимо отрабатывать на занятиях: умение прогнозировать нападающие

действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака; умение определять действия соперника организацией противодействия, используя защитные приёмы.

Защитные приёмы: защита руками, направленная на нейтрализацию ударных действий. При этом используются контрудары, подставки, отбивы, блоки. Защита туловищем: при этом используется уклон, нырок. Защита ногами, направленная на устранение контакта с соперником путём отхода и увеличения дистанции.

Защитные приёмы выполняются в боевой стойке, необходимым условием которой является сохранение устойчивого равновесия и положения боеготовности для выполнения встречных и ответных ударов.

#### **Раздел 7. Интегральная подготовка (спарринги) (14 ч.).**

*Практика:* Спарринги условные и вольные.

#### **Раздел 8. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов аттестация по завершению реализации Программы.

### **Требования к ЗУН учащихся**

#### **Учащиеся после третьего года обучения могут знать:**

- правила поведения на занятиях, соревнованиях;
- в совершенстве тактические действия ведения боя;
- характеристику современного состояния бокса

#### **Учащиеся после третьего года обучения могут уметь:**

- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;

- показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- показывать высокие результаты в соревнованиях.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Изучение материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности в овладении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

Учебно – тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- спортивной форме, инвентарю.

Методы выполнения упражнения: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- чёткая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- средства обучения:
- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения
- подготовительные упражнения
- игры

- упражнения для обучения техники двигательного действия
- упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия

Методы овладения спортивной техникой:

1. Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.
2. Метод показа – демонстрация в целом, по деталям.
3. Метод непосредственной помощи педагога – обучение исходным положениям, позам, элементам техники.

Для реализации данной программы необходимы следующие условия, оборудование и инвентарь:

- спортивный зал, две раздевалки;
- спортивная форма;
- шведская стенка;
- скамейки;
- мячи;
- скакалки;
- гантели;
- медицинская аптечка.

## Список литературы

1. Аминов Р.Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров 11-13 лет: Автореф. канд. дис. - Тюмень: ТюмГУ, 2001.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 5, с. 19-22.
3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Таратории. - М.: Терриспорт, 1998. - 232 с.
4. Бокс. Правила соревнований. - М; Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
5. Глухенькая Н.М. Организационно-методические условия физкультурных занятий оздоровительной направленности со студентками медицинских вузов (на примере волейбола): Автореф. канд. дис. Тюмень, ТюмГУ, 2001.
6. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва 2011
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
8. Моченов В.П. Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 2, с. 60-62.
9. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
10. Пегов В.А. Теоретическое и практическое обоснование возможных путей решения проблемы экологии детства: от "нормального" к здоровому // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 9, с. 49-52.
11. Перевозников А.С. Программно-методическое обеспечение начальной подготовки дзюдоистов 6-10 лет с использованием композиционного планирования : Автореф. канд. дис. - Тюмень: ТюмГУ, 2003.

11. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта.- Киев «Олимпийская литература», 1997.
13. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. ВТ. Никитушкина. - М., 1994. -320с.
14. Озолинин И.Г. Пастольш книга тренера: Наука побеждать. - М,:ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - - 863 с.
15. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств: учебное пособие:Екатеринбург:Изд.УГГУ:2007.130с.
16. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П, Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480с.
17. Филимонов В. И. Боке. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
18. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.
19. Ширяев А.Г. Бокс. Учитель к ученику. – Изд. Оренбург, 2002.

## Терминология в боксе

**Апперкот** – удар снизу в ближнем бою. Приобретает силу от резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища в сторону удара, отчего бьющая рука выдвигается, вперед к цели.

**Автоматизм** - способность выполнения простых и сложных атакующих и контратакующих действий в процессе поединка без постоянного самоконтроля со стороны боксера за последовательностью и качеством их исполнения.

**АИБА (AIBA)** - Международная ассоциация любительского бокса.

**Акцентированный удар** - в серии ударов боксера - удар, отличающийся от других по силе, резкости и точности.

**Анализ боевой ситуации** - процесс мгновенной оценки положения, состояния и намерений соперника, являющийся составной частью принятия решения в ходе противоборства на ринге. Умение анализировать боевую ситуацию характерно для искусных боксеров и позволяет им мгновенно выбрать наиболее рациональные атакующие, защитные и контратакующие действия. Обучение боксеров анализу боевых действий и его совершенствование осуществляются путем специальных заданий по тактике ведения поединка в упражнениях в парах, на лапах, в условном бою, а также путем просмотра и разбора видеозаписи поединков.

**Аутфайтер** — боксёр, предпочитающий бой на дальней дистанции.

**Бандаж** - часть экипировки боксера, которая защищает от возможных ударов ниже пояса.

**Боевая активность** - количество атакующих и защитных действий боксера в единицу времени. Один из главных показателей, с помощью которого регистрируется уровень готовности боксера к соревнованиям. Определяется с помощью видеозаписи и киносъёмки тренировочных и соревновательных боев, с последующим анализом плотности ударных и защитных действий боксера.

**Бокс** - команда рефери, по которой спортсмены начинают или возобновляют бой.

**Бой вольный** – форма поединков, промежуточная между учебными и соревновательными. Практикуется для регулярного или эпизодического контроля уровня выучки, индивидуального мастерства и подготовленности учащихся.

**Бой с тенью** — бой с воображаемым противником во время тренировки боксёра. Применяется как в любительском, так и в профессиональном боксе.

**Бой условный** - это вид тренировочного поединка, в котором каждый спарринг-партнер получает конкретное задание на каждый раунд. **Условный бой** так и называется, потому что каждому из спарринг-партнеров заданы условия поединка.

**Брэк** - команда рефери, по которой боксеры должны сделать шаг назад и продолжать бой без других команд.

**Джеб** - короткий резкий удар прямой рукой в голову.

**ЕАБА (EABA)** - Европейская Ассоциация любительского бокса.

**Капа** - элемент амуниции боксера, защищающий губы от прорезания собственными зубами, а также смягчающий удары в челюсть.

**Клинч** - взаимный захват боксеров в ходе боя. Запрещенный прием, к которому прибегают для короткой передышки, для сковывания атакующих действий противника.

**Кросс** - встречный удар через руку соперника.

**Нокдаун** - положение боксера после пропущенного удара, когда он не может продолжать бой в течение 8 - 9 секунд.

**Нокаут** - положение боксера после пропущенного удара, когда он не в состоянии продолжить бой в течение 10 секунд и больше.

**Нокаутер** - боксер, который в большинстве случаев одерживает победы нокаутом. Как правило, все нокаутеры являются панчерами.

**Панчер** - боксер, обладающий разовым нокаутирующим ударом. Далеко не все панчеры являются нокаутерами.

**Перекрестный удар** - встречный удар правой рукой в голову, нанесенный при защите уклоном влево от атаки соперника левой в голову.

**Правосторонняя стойка** - боевая стойка боксера, при которой его правая рука, плечо, бедро и нога находятся впереди по отношению к аналогичным частям левосторонней половине тела.

**Сайдстэп** - шаг в сторону как правило одновременно с ударом.

**Свинг** - боковой удар с замахом.

**Слипинг** - уклон.

**Стоячий нокаут** - боксер находится без сознания и не в состоянии защищаться, но не падает, либо опершись на канаты, либо зацепившись о них.

**Стоячий нокадаун** - соперник не падает, но заметно потрясен. Начинается отсчет рефери.

**Стрэт** - прямой удар.

**Стойка** – стандартное положение боксера в бою.

**Стэпинг** - брэйк - шаг назад.

**Секундант** - тренер, имеющий право находится на ринге до боя, после боя и в перерывах между раундами, оказывая помощь боксеру. Каждый боксер может иметь двух секундантов.

**Технический нокаут** - победа присуждается одному из боксеров ввиду явного преимущества, отказа соперника от продолжения боя, повреждения, полученного соперником, дисквалификация соперника за нарушение правил.

**Уклон вправо** - защитные действия от прямого удара левой.

**Уклон влево** - защитные действия от прямого удара правой.

**Хук** - короткий боковой удар.

**PTS - On points** - Победа по очкам.

**RSC** - Referee stop contest - Победа ввиду явного преимущества.

**RSCH** - Referee stop contest (heard) - Победа ввиду явного преимущества из-за ударов в голову.

**RSCI** - Referee stop contest (injury) - Победа ввиду невозможности соперника продолжать бой.

**RSCO** - Referee stop contest (out class) - Победа ввиду превышения разницы в 15 ударов между нанесенными и пропущенными ударами (действует только до начала 4 раунда).

**Ret - Reterment** - Победа по причине отказа секунданта соперника.

**DISQ - Disqualification** - Победа ввиду дисквалификации соперника.

**KO - Knockout** - Победа нокаутом.

**WO - Walkover** - Победа ввиду неявки соперника.



**Календарный (поурочный) тематический план:  
Первый год обучения**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма.	2 часа
2	Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.	2 часа
3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
4	Техничко-тактическая подготовка	2 часа
5	Техничко-тактическая подготовка	2 часа
6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2 часа
7	Техничко-тактическая подготовка	2 часа
8	Общая физическая подготовка	2 часа
9	Гигиена. Закаливание организма. Общая физическая подготовка.	2 часа
10	Техничко-тактическая подготовка	2 часа
11	Техничко-тактическая подготовка	2 часа
12	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
13	Техничко-тактическая подготовка	2 часа
14	Техничко-тактическая подготовка	2 часа
15	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
16	Техничко-тактическая подготовка	2 часа
17	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
18	Техничко-тактическая подготовка	2 часа
19	Основные положения правил соревнований по боксу. Общая физическая подготовка	2 часа
20	Техничко-тактическая подготовка	2 часа
21	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
22	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
23	Техничко-тактическая подготовка	2 часа
24	Техничко-тактическая подготовка	2 часа
25	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
26	Техничко-тактическая подготовка	2 часа
27	Техничко-тактическая подготовка	2 часа
28	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
29	Техничко-тактическая подготовка	2 часа
30	Интегральная подготовка (спарринги)	2 часа
31	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа

	подготовка	
32	Технико-тактическая подготовка	2 часа
33	Интегральная подготовка (спарринги)	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
35	Интегральная подготовка (спарринги)	2 часа
36	Технико-тактическая подготовка	2 часа
38	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
39	Технико-тактическая подготовка	2 часа
40	Технико-тактическая подготовка	2 часа
41	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
42	Технико-тактическая подготовка	2 часа
43	Интегральная подготовка (спарринги)	2 часа
44	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
45	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
46	Основные положения правил соревнований по боксу. Общая физическая подготовка	2 часа
47	Технико-тактическая подготовка	2 часа
48	Технико-тактическая подготовка	2 часа
49	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
50	Технико-тактическая подготовка	2 часа
51	История зарождения и развития бокса. Общая физическая подготовка	2 часа
52	Технико-тактическая подготовка	2 часа
53	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
54	Технико-тактическая подготовка	2 часа
55	Технико-тактическая подготовка	2 часа
56	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
57	Технико-тактическая подготовка	2 часа
58		2 часа
59	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
60	Технико-тактическая подготовка	2 часа
61		2 часа
62	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
63	Интегральная подготовка (спарринги)	2 часа
64	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
65	Интегральная подготовка (спарринги)	2 часа
66	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа

	подготовка	
67	Технико-тактическая подготовка	2 часа
68	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
69	Технико-тактическая подготовка	2 часа
70	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2 часа
71	Промежуточная аттестации учащихся	2 часа
72	Технико-тактическая подготовка	2 часа
	Всего	144 часа

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Второй год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. ОФП.	2 часа
2	ОФП. Развитие выносливости. Боковые удары во фронтальной стойке.	2 часа
3	ОФП. Боковые удары во фронтальной стойке.	2 часа
4	ОФП. Удары снизу во фронтальной стойке.	2 часа
5	ОФП. Удары снизу во фронтальной стойке.	2 часа
6	Закрепление ударов снизу во фронтальной стойке.	2 часа
7	ОФП. Прямые удары под разноименную ногу.	2 часа
8	ОФП. Прямые удары в стойке.	2 часа
9	ОФП. Прямые удары в стойке.	2 часа
10	ОФП. Развитие выносливости. Прямые удары в стойке.	2 часа
11	Развитие выносливости. Прямые удары в стойке.	2 часа
12	ОФП. Боковые удары во фронтальной стойке.	2 часа
13.	ОФП. Боковые удары во фронтальной стойке. Спарринг.	2 часа
14	Развитие выносливости. Прямые удары в стойке. Спарринги.	2 часа
15	Прямые удары под разноименную ногу. Боевые стойки боксёра.	2 часа
16	ОФП. Прямые удары под разноименную ногу.	2 часа
17	ОФП. Прямые удары под разноименную ногу. Спарринги.	2 часа
18	ОФП. Защитные действия (уклон).	2 часа
19	ОФП. Развитие силовых качеств. Защитные действия (уклон).	2 часа
20	ОФП. Развитие силовых качеств. Защитные действия (нырок).	2 часа

21	ОФП. Защитные действия (сайд-степ)	2 часа
22	Развитие силовых качеств. Защитные действия (сайд-степ)	2 часа
23	Развитие силовых качеств. Защитные действия (циркуль). Спарринги	2 часа
24	ОФП. Сдвоенные удары. Комбинация из двух ударов.	2 часа
25	Круговая тренировка на развитие выносливости.	2 часа
26	Сдвоенные удары. Удары после уклона. Спарринги.	2 часа
27	ОФП. Спарринги.	2 часа
28	Развитие силовых качеств. Защита от ударов на подъеме.	2 часа
29	ОФП. Встречные удары в туловище.	2 часа
30	ОФП. Встречные удары в туловище. Спарринги.	2 часа
31	Круговая тренировка на развитие выносливости.	2 часа
32	ОФП. Встречные удары в туловище. Спарринги.	2 часа
33	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	2 часа
34	ОФП. Спарринги.	2 часа
35	ТБ. ОФП. Встречные удары в туловище. Защита от ударов в туловище.	2 часа
36	Повторные удары в туловище. Защита от повторных ударов.	2 часа
38	ОФП. Повторные удары в туловище. Защита от повторных ударов.	2 часа
39	Развитие выносливости. Повторные удары в туловище. Защита от повторных ударов.	2 часа
40	Одиночные удары после защиты. Спарринги.	2 часа
41	Развитие силовых качеств. Одиночные удары на встречу в голову.	2 часа
42	Одиночные удары в туловище. Защита от ударов в туловище. Спарринги.	2 часа
43	ОФП. 2х ударные комбинации в голову.	2 часа
44	Круговая тренировка на развитие выносливости. Спарринги.	2 часа
45	ОФП. Защита от 2х ударных комбинаций в голову и туловище.	2 часа
46	Развитие выносливости. Спарринги.	2 часа
47	Круговая тренировка на развитие выносливости. Спарринги.	2 часа

48	ОФП. Подставка, шаг назад.	2 часа
49	ОФП. Поставка, шаг назад. Спарринги.	2 часа
50	Развитие силовых качеств. 2х ударные комбинации на встречу с корпуса на голову «на подъеме» с левой руки. Спарринги.	2 часа
51	ОФП. 2х ударные комбинации на встречу с корпуса на голову «на подъеме» с правой руки. Спарринги.	2 часа
52	Круговая тренировка на развитие выносливости. Спарринги.	2 часа
53	ОФП. 3х ударные комбинации в голову.	2 часа
54	ОФП. Защита от 3х ударных комбинаций в голову. Спарринги.	2 часа
55	Развитие выносливости. 3х ударные комбинации в голову после защиты. Спарринги.	2 часа
56	ОФП. Контратака после защиты от 3х ударных комбинаций.	2 часа
57	Круговая тренировка на развитие выносливости. Спарринги.	2 часа
58	ОФП. Отработка защитных действий от боковых ударов. Спарринги.	2 часа
59	ОФП. Отработка защитных действий от косых ударов в туловище. Спарринги.	2 часа
60	ОФП. Отработка защитных действий от косых ударов в туловище. Спарринги.	2 часа
61	Развитие силовых качеств. Спарринги.	2 часа
62	ОФП. Одиночные, двойные и серии прямых ударов.	2 часа
63	ОФП. Одиночные, двойные и серии прямых ударов. Спарринги.	2 часа
64	ОФП. Одиночные, двойные и серии ударов снизу.	2 часа
65	ОФП. Одиночные, двойные и серии ударов снизу. Спарринги.	2 часа
66	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спарринги.	2 часа
67	ОФП. Отработка ударов. Спарринги.	2 часа
68	ОФП. Отработка ударов. Спарринги.	2 часа
69	Удар снизу. Защита от ударов снизу. Спарринги.	2 часа
70	ОФП. Спортивные игры.	2 часа
71	ОФП. Отработка ударов снизу. Спарринги.	2 часа
72	Промежуточная аттестация учащихся. Сдача контрольных нормативов.	2 часа

	Всего	144 часа

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Третий год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Специальная физическая подготовка.	2 часа
3	Общая физическая подготовка.	2 часа
4	Спортивные игры	2 часа
5	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
6	Специальная физическая подготовка.	2 часа
7	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
8	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация. Спортивные игры	2 часа
9	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
10	Общая физическая подготовка.	2 часа
11	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
12	Спортивные игры	2 часа
13.	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
14	Специальная физическая подготовка.	2 часа
15	Общая физическая подготовка.	2 часа
16	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
17	Терминология в боксе. Спортивные игры	2 часа
18	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
19	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
20	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
21	Общая физическая подготовка.	2 часа
22	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
23	Специальная физическая подготовка.	2 часа
24	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
25	Общая физическая подготовка.	2 часа
26	Правила соревнований по боксу. Спортивные игры	2 часа
27	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
28	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
29	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
30	Общая физическая подготовка.	2 часа
31	Интегральная подготовка (спарринги)	2 часа
32	Специальная физическая подготовка.	2 часа
33	Интегральная подготовка (спарринги)	2 часа
34	Промежуточная аттестации учащихся	2 часа
35	Интегральная подготовка (спарринги)	2 часа
36	Специальная физическая подготовка.	2 часа
38	Общая физическая подготовка.	2 часа
39		2 часа
40	Технико-тактическая подготовка.	2 часа

41	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
42	Общая физическая подготовка.	2 часа
43		2 часа
44	Специальная физическая подготовка.	2 часа
45	Общая физическая подготовка.	2 часа
46	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
47	Терминология в боксе. Спортивные игры	2 часа
48	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
49	Общая физическая подготовка.	2 часа
50	Специальная физическая подготовка.	2 часа
51	Интегральная подготовка (спарринги)	2 часа
52	Общая физическая подготовка.	2 часа
53	Краткие сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивные игры	2 часа
54	Интегральная подготовка (спарринги)	2 часа
55	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
56	Общая физическая подготовка.	2 часа
57	Специальная физическая подготовка.	2 часа
58	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
59	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
60	Специальная физическая подготовка.	2 часа
61	Правила соревнований по боксу. Спортивные игры	2 часа
62	Общая физическая подготовка.	2 часа
63	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
64	Специальная физическая подготовка.	2 часа
65	Интегральная подготовка (спарринги)	2 часа
66	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
67	Специальная физическая подготовка.	2 часа
68	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
69	Специальная физическая подготовка.	2 часа
70	Интегральная подготовка (спарринги)	2 часа
71	Промежуточная аттестации учащихся	2 часа
72	Технико-тактическая подготовка.	2 часа
	Всего	144 часа

Лист согласования к документу № 44 от 02.04.2026

Инициатор согласования: Сорокина Т.В. Заведующий МБУ ДО "Центр дополнительного образования детей "Заречье"

Согласование иницировано: 02.04.2026 15:57

Краткое содержание: ДООП "Бокс"

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ			Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Поступило	Срок согласования	Результат согласования	Комментарии
Этап: <b>Этап 1</b> Тип согласования: <b>последовательное</b>					
1	Сорокина Т.В.	02.04.2026 15:57		ЭП Согласовано 02.04.2026 15:57	-
Тип согласования: <b>последовательное</b>					
1.1	Сорокина Т.В.	02.04.2026 15:57		ЭП Подписано 02.04.2026 15:57	-