

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАРЗОЙ-МОХКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
(МБОУ «МАРЗОЙ-МОХКСКАЯ СОШ»)  
МУНИЦИПАЛАН БЮДЖЕТАН ЙУКЪАРАДЕШАРАН ХЪУКМАТ  
«МАРЗОЙ-МАХКАРА ЙУККЪЕРА ЙУКЪАРАДЕШАРАН ИШКОЛ»  
(МБЙУХЪ «МАРЗОЙ-МАХКАРА ЙУЙУИ»)

366341, Чеченская Республика Веденский район, с. Марзой-Мохк, ул. М.Кишинева, 27  
электронный адрес: [marzoy-sosh@mail.ru](mailto:marzoy-sosh@mail.ru)

ОБСУЖДЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от 29.08.2024г.

Директор МБОУ «Марзой-Мохкская СОШ»

М.А.Гагаева

Приказ от 29.08.2024г. №137



# Рабочая программа физкультурно - спортивной направленности

## «БОКС»

### 2024-2025 учебный год

с. Марзой-Мохк, 2024г.



## Пояснительная записка

Рабочая программа «Бокс» разработана в рамках внеурочной деятельности МБОУ «Марзой-Мохкская СОШ». Были учтены Методические рекомендации при разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» и секции «Бокс». Внедрена рабочая программа с учетом норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

**Направленность** программы «Бокс» – спортивно-оздоровительная.

**Актуальность** данной программы обусловлена следующими факторами:

Во-первых, забота о здоровье – одно из приоритетных направлений модернизации российского образования. В связи с этим на современном этапе в системе образования много внимания уделяется здоровью обучающихся. Эта проблема многогранна, и одна из граней – профилактика заболеваний. Не просто создание условий, организация медицинской профилактики, но и формирование поведения с ориентацией на здоровье, обучение способам сохранения и формирования собственного здоровья.

Большое влияние на формирование здоровья детей оказывают факторы образовательного учреждения, поэтому профилактическая деятельность должна являться необходимым звеном воспитательной работы.

Во-вторых, развитие физической культуры и спорта в стране является делом государственной важности. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важных средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

В-третьих, имеющийся к настоящему времени опыт работы передовых коллективов физической культуры свидетельствует о том, что при четкой организации работы спортивные секции являются базой для привлечения к регулярным занятиям избранным видом спорта широких масс школьников и подготовки в них квалифицированных спортсменов.

**Цель программы:** формирование личности обучающихся путем целенаправленной специальной физической подготовки, повышения интереса к регулярным занятиям и росту спортивного мастерства, организации систематической воспитательной работы, укрепления здоровья.

**Задачи программы:**

□ формирование специальных знаний, умений, навыков,



необходимых для успешных занятий боксом;

- ☐ формирование знаний по личной гигиене обучающихся.
- ☐ воспитание морально-волевых и этических качеств личности;
- ☐ воспитание культуры здорового образа жизни;
- ☐ воспитание коллективизма, взаимовыручки и выносливости;
- ☐ профилактика асоциального поведения;
- ☐ развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
- ☐ привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;
- ☐ укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка;
- ☐ изучение основ техники и тактики боя на дальней дистанции (особое внимание - формированию правильной техники);
- ☐ ознакомление с теоретическими сведениями;
- ☐ приобретение некоторого опыта участия в соревнованиях;

**Срок реализации программы - 1 год.**

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- ☐ групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- ☐ работа по индивидуальным планам;
- ☐ медико-восстановительные мероприятия;
- ☐ тестирование и медицинский контроль;
- ☐ участие в различных соревнованиях; ☐ инструкторская и судейская практика; **Формы занятий:**

☐ по количеству детей участвующих в занятии – групповые.

☐ по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивномассовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

☐ по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и



обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Для реализации программы необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Боксерские груши
2. Боксерские перчатки
3. Турник
4. Канат
5. Скакалки
6. Мячи набивные
7. Маты
8. Скоростная лестница
9. Кувалда набивная
10. Боксерские лапы

### **Ожидаемые результаты**

При условии успешной реализации программы, предполагается получение следующих результатов:

- ☐ обучающиеся овладеют знаниями об истории развития бокса, философии и психологии культуры и спорта, основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- ☐ овладеет основами техники и тактики бокса:
- ☐ развитие специальных физических и психологических качеств;
- ☐ повышение уровня функциональной подготовленности;
- ☐ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями бокса и правилами подвижных игр;
- ☐ развитие физических качеств в боксе, дисциплине;
- ☐ соблюдение требованиям техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- ☐ освоение обучающимися основных технических и тактических действий по боксу;
- ☐ овладение необходимым уровнем реагирования на действия соперника;
- ☐ умение адаптироваться к тренировочной деятельности;



□ умение концентрировать внимание во время тренировочного процесса; **Содержание программы**

### **Теоретическая часть**

#### **Тема №1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура - составная часть российской культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего физического развития российских людей, их подготовки к труду и защите Родины.

Задачи физкультурного движения в России. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры.

Комитеты по физической культуре и спорту как органы государственного руководства физической культурой и спортом в стране.

Рост массового спорта в России и достижений российских спортсменов. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Краткая характеристика спорта и пути его дальнейшего развития в данной физкультурной организации.

Разрядные нормы и требования по боксу.

#### **Тема №2. Краткий обзор состояния и развития бокса в России.**

Характеристика бокса. Значение и место его в российской системе физического воспитания.

Основные наиболее характерные этапы развития бокса в России. Изменения в правилах соревнований и разрядных нормах в связи с ростом массовости, совершенствование спортивной техники и методики тренировки.

Первые международные встречи российских спортсменов. Участие российских спортсменов в олимпийских играх, чемпионатах Европы, всемирных играх молодежи и других международных соревнованиях.

Состояние и задачи развития бокса в Бокс-клубе «Фанат».

#### **Тема №3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении; состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ.



Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий боксом на организм занимающихся.

#### **Тема №4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.**

Понятия о гигиене, гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.

Личная гигиена занимающихся боксом; гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, гигиена жилища. Общая гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

#### **Тема №5. Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях коллективов физической культуры.

Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом и другими видами



спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Травмы в боксе и их профилактика. Общая характеристика в боксе: легкие, средние и тяжелые.

Причины травм. Внешние, зависящие от комплекса внешних условий, связанных с плохим состоянием инвентаря, несоответствием мест занятий санитарно-гигиеническим нормам, недостатками в организации, проведении занятий и методике обучения и тренировки, несоответствием места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, не четким или неквалифицированным судейством состязаний, пренебрежением средствами профилактики травм.

Внутренние: недостаточная физическая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, нарушение режима тренировки, переутомление, перетренированность, перенапряжение, грубость боксеров во время учебно-тренировочных боев или на соревнованиях, невыполнение правил применения запрещенных ударов.

Перечень травм. Травмы верхних конечностей, пальцев, пястнофаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щек, ушных раковин.

Нокаут и его физиологическая характеристика.

Предохранительные средства: зубной протектор, маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины, раковина, защищающая от случайных ударов ниже пояса, специальные бинты для сохранения кисти.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм.

Общие меры по предупреждению травм: правильная организация и проведение занятий, составление расписания с учетом трудовой деятельности и общего режима сна, питания и отдыха; обеспечение занимающихся качественным инвентарем, тренировочным помещением, отвечающим санитарно-гигиеническим требованиям, наблюдение за состоянием здоровья и самочувствия спортсменов, ведение боксерами дневника самоконтроля, отстранение от занятий боксеров с недолеченными травмами, недопустимость пользования запрещенными приемами, грубого ведения боя с нанесением сильных ударов во время тренировок; правильное составление пар для учебных,



условных и вольных боев; о расследование каждого случая травм, нахождение ее причины.

Роль тренера в профилактике повреждений при занятиях боксом. Соблюдение дисциплины, проверка качества инвентаря, правильная организация и методика обучения и тренировки. Санитарно - гигиенических требований к занимающимся, к инвентарю, и оборудованию, совместная деятельность с врачом, личный пример, повседневная разъяснительная работа о профилактике травматизма.

Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим.

Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши.

Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

#### **Тема №6. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания работоспособности и здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксеров и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу.

Утомление как временное нарушение координации функций организма и снижения работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксеров.

#### **Тема №7. Общие основы методики обучения и тренировки.**

Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Понятия о методах и дидактических



принципах обучения. Их применение в занятиях бокс-клуба «Фанат». Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки боксеров.

Роль систематической круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства. Планирование учебно-тренировочного процесса. Перспективное и годовое планирование. Задачи и содержание занятий по боксу в различные периоды тренировки.

Особенности учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы в периоды между соревнованиями (боями). Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксеров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп занимающихся.

Урок как основная форма организации и проведения занятий секции. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке. Разминка боксера, ее значение и содержание на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Ежедневная утренняя гимнастика боксера, ее содержание в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

#### **Тема №8. Техника, тактика и методика их совершенствования.**

Краткая характеристика показателей, определяющих спортивное мастерство боксера: техника, тактика, физическая и волевая подготовка. Взаимосвязь этих показателей в процессе подготовки боксера.

Общая и специальная физическая подготовка, ее значение для достижения высокого спортивного мастерства. Средства и методы развития координации, быстроты, ловкости, силы и выносливости. Техника бокса. Классификация боксерских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защита от контрударов. Ложные действия и их применение.

Тактика боя. Значение тактики в боксе. Подготовительные действия - подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем.

Наступательные действия: атаки и контратаки.

#### **Тема №9. Общая и специальная физическая подготовка боксеров.**

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки боксеров.

Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и метода их развития. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными и теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, булавами, обручами, на гимнастических снарядах, прыжки с разбега в длину и в высоту, толкание ядра и метание предметов. Подвижные и спортивные игры.



Специальные упражнения в развитии ловкости и специальные упражнения, стоя на месте и на ходу. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч). **Тема №10. Планирование спортивной тренировки.**

Роль четкого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки боксеров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсменов.

Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Документы текущего (годового) планирования и их содержание. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль.

**Тема №11. Мораль и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка боксера.**

Высокий уровень развития моральных и волевых качеств - одно из основных требований, предъявляемых к боксерам.

Воспитание воли боксера: активности, дисциплины, трудолюбия, соблюдения режима, внимания, терпения, настойчивости. Развитие специализированных восприятий, внимания, мышления, быстроты реакций. Развитие умения ориентироваться на ринге, чувства положения тела, свободы движений, чувства удара, дистанции и времени. Особенности проявления волевых качеств у боксеров, их связь с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых и психологических качеств боксера.

Психологическая характеристика предсоревновательного, соревновательного и переходного периодов в обучении и тренировке.

**Тема №12. Правила соревнований, их организация и методика судейства.**

Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебноконтрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Поведение участников с выходом на ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников.

**Практическая часть**

**Тема №1. Общая физическая подготовка.**



Основная задача применения средств физической подготовки - общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

В зависимости от методики применения одно и то же упражнение может способствовать преимущественному развитию тех или иных физических качеств у занимающихся или одновременно ряда качеств.

*Строевые упражнения:* общее понятие о строе и командах. Повороты на месте и в движении. Рапорт. Расчет на месте. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Перемена направления движения. Остановки во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

*Общеразвивающие упражнения:* упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног, ходьба и бег. *Упражнения с предметами:* с короткой скакалкой, с длинной скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисными мячами, упражнения с набивными мячами, упражнения с булавами, упражнения с баскетбольным мячом, упражнения с гантелями, акробатические упражнения.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* упражнения на гимнастической стенке, лазание по канату и шесту, упражнения в равновесии, упражнения на перекладине, брусья параллельные, кольца, спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, плавание, лыжи, коньки, туризм, гребля.

## **Тема №2. Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся).**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она должна осуществляться в тесной связи с овладением и совершенствованием приемов техники бокса.

Упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости необходимо чередовать с упражнениями на расслабление.

Виды упражнений:

1. упражнения для развития специальных силовых качеств,
2. упражнения для развития силы,
3. упражнения для постановки ударов,
4. упражнения для развития специальной выносливости,
5. упражнения для развития специальной ловкости.

## **Тема №3. Изучение и совершенствование техники и тактики.**



Изучение основных положений боксера (боевая левосторонняя и правосторонняя стойка, боевые положения, передвижения, дистанция ударов и защиты). Положение кулака при ударах, ударное место и направление кулака в момент прямых, боковых ударов и ударов снизу.

Совершенствование приемов боя одиночными прямыми и боковыми левой и правой в голову и туловище, защиты от них и контрдействия - ответные и встречные. Совершенствование приемов боя в средней дистанции. Боковые одиночные удары в голову, снизу в голову и туловище, защиты от них и одиночные ответные контрудары.

Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней дистанции двумя и тремя атакующими и контратакующими ударами в разных сочетаниях и ответной и встречной форме. Маневренность и обманные действия. Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Маневренность. Атаки контратаки двумя, тремя и сериями ударов в голову и туловище в разных сочетаниях (прямых с боковыми и снизу).

Специальные упражнения в защитных действиях на дальней и средней дистанциях во время атак и контратак. Изучение и совершенствование техники и тактики ведения ближнего боя.

Судейская практика. Судейская практика включает: приобретение навыков судейства сбоку, работу судьи при участниках, секундометриста и секретаря соревнований. Сдача зачетов на присвоение звания судьи III категории.

Совершенствования спортивного мастерства. Техническое и тактическое совершенствование в атаках, контратаках, ложных действиях во всех дистанциях с партнерам разного стиля и манеры ведения боя: против наступающего, активно действующего, контратакующего, обыгрывающего, разнообразного стиля с боксерами, ведущий бой на дальней, средней или ближней дистанциях, высокого или низкого роста, боксерами-левшами и т.д.

### Учебно-тематический план

| №<br>п/п | Название раздела                               | Кол-во<br>часов<br>всего | Кол-во<br>теоретических<br>занятий | Кол-во<br>практических<br>занятий |
|----------|------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1        | Теоретическая подготовка                       |                          | 3                                  |                                   |
| 2        | Общая физическая подготовка                    |                          | 1                                  | 10                                |
| 3        | Специальная физическая подготовка              |                          | 1                                  | 8                                 |
| 4        | Изучение и совершенствование техники и тактики |                          | 1                                  | 63                                |
| 5        | Инструкторская и судейская практика            |                          | 1                                  | 1                                 |
| 6        | Участие в соревнованиях                        |                          |                                    | 3                                 |



|   |                                   |           |          |           |
|---|-----------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 7 | Контрольные нормативы             |           | 1        | 1         |
| 8 | Специальная физическая подготовка |           | 3        | 8         |
| 9 | <b>Всего</b>                      | <b>99</b> | <b>9</b> | <b>90</b> |

### Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема занятия                                                | Кол-во часов |          | Дата проведения |      |
|----------|-------------------------------------------------------------|--------------|----------|-----------------|------|
|          |                                                             | теория       | практика | план            | факт |
| 1        | Техника безопасности по боксу                               | 1            |          |                 |      |
| 2        | История создания бокса                                      | 1            |          |                 |      |
| 3        | ОФП. Пробегка, разминка                                     |              | 1        |                 |      |
| 4        | Фронтальная стойка                                          |              | 1        |                 |      |
| 5        | Перемещение во фронтальной стойки (полукруг)                |              | 1        |                 |      |
| 6        | Боевая стойка                                               |              | 1        |                 |      |
| 7        | Переход из боевой во фронтальную стойку                     |              | 1        |                 |      |
| 8        | Левый прямой удар из фронтальной стойки                     |              | 1        |                 |      |
| 9        | Левый прямой удар из боевой стойки                          |              | 1        |                 |      |
| 10       | Кросс 2 км. Турник, пресс, отжимания                        |              | 1        |                 |      |
| 11       | Левый прямой удар из боевой и фронтальной стойки            |              | 1        |                 |      |
| 12       | Передвижение в боевой стойки – шаг вперед                   |              | 1        |                 |      |
| 13       | Передвижение в боевой стойки – шаг назад                    |              | 1        |                 |      |
| 14       | Передвижение в боевой стойки – шаг влево                    |              | 1        |                 |      |
| 15       | Передвижение в боевой стойки – шаг вправо                   |              | 1        |                 |      |
| 16       | Игра «Булава»                                               |              | 1        |                 |      |
| 17       | Левый прямой удар на шаг вперед                             |              | 1        |                 |      |
| 18       | Левый прямой удар на шаг назад                              |              | 1        |                 |      |
| 19       | Левый прямой удар на шаг влево                              |              | 1        |                 |      |
| 20       | Левый прямой удар на шаг вправо                             |              | 1        |                 |      |
| 21       | ОФП. Силовые упражнения (Турник, канат)                     |              | 1        |                 |      |
| 22       | Защита от левого прямого Уклон вправо из фронтальной стойки |              | 1        |                 |      |
| 23       | Защита от левого прямого Уклон вправо из боевой стойки      |              | 1        |                 |      |
| 24       | Правый прямой удар из фронтальной стойки                    |              | 1        |                 |      |
| 25       | Правый прямой удар с боевой стойки                          |              | 1        |                 |      |
| 26       | Правый прямой удар на шаг вперед                            |              | 1        |                 |      |
| 27       | Правый прямой удар на шаг назад                             |              | 1        |                 |      |



|    |                                                                |  |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------|--|---|--|--|
| 28 | Правый прямой удар на шаг влево                                |  | 1 |  |  |
| 29 | Правый прямой удар на шаг вправо                               |  | 1 |  |  |
| 30 | Кросс 2 км                                                     |  | 1 |  |  |
| 31 | Игры «Булава» «Футбол»                                         |  | 1 |  |  |
| 32 | ОФП. Гимнастика с элементами акробатики, кувырок назад, вперед |  | 1 |  |  |
| 33 | ОФП. Стойка на лопатках. Кувырки                               |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                |  |   |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|
| 34 | ОФП. Игры «Булава» «Футбол»                                                    |  | 1 |  |  |
| 35 | Защита от правого прямого уклон влево из фронтальной стойки                    |  | 1 |  |  |
| 36 | Защита от правого прямого уклон влево из боевой стойки                         |  | 1 |  |  |
| 37 | Комбинированная защита от левого и правого прямого из фронтальной стойки       |  | 1 |  |  |
| 38 | Комбинированная защита от левого и правого прямого из боевой стойки            |  | 1 |  |  |
| 39 | Упражнения в парах (Пятнашки на ногах) из боевой и фронтальной стойки          |  | 1 |  |  |
| 40 | Упражнения в парах боевая стойка, передвижения вперед и назад                  |  | 1 |  |  |
| 41 | Упражнения в парах боевая стойка, передвижение вперед – назад – влево - вправо |  | 1 |  |  |
| 42 | Игры «Булава» «Футбол»                                                         |  | 1 |  |  |
| 43 | ОФП. Турник , «Футбол», отжимания                                              |  | 1 |  |  |
| 44 | ОФП. Скакалка 3х1,5 мин                                                        |  | 1 |  |  |
| 45 | Игры «Булава» «Футбол»                                                         |  | 1 |  |  |
| 46 | Отдых, упражнения на расслабление мышц                                         |  | 1 |  |  |
| 47 | ОФП. Пробежка Повторение ранее пройденного материала                           |  | 1 |  |  |
| 48 | Левый боковой удар из фронтальной стойки                                       |  | 1 |  |  |
| 49 | Левый боковой удар из боевой стойки                                            |  | 1 |  |  |
| 50 | Левый боковой удар на шаг вперед                                               |  | 1 |  |  |
| 51 | Левый боковой удар на шаг назад                                                |  | 1 |  |  |
| 52 | Левый боковой удар на шаг влево                                                |  | 1 |  |  |
| 53 | Левый боковой удар на шаг вправо                                               |  | 1 |  |  |
| 54 | Правый боковой удар на шаг вперед                                              |  | 1 |  |  |
| 55 | Правый боковой удар на шаг назад                                               |  | 1 |  |  |
| 56 | Правый боковой удар на шаг влево                                               |  | 1 |  |  |
| 57 | Правый боковой удар на шаг вправо                                              |  | 1 |  |  |
| 58 | Защита от левого бокового Нырок вправо из фронтальной стойки                   |  | 1 |  |  |



|    |                                                                           |   |   |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|
| 59 | Защита от левого бокового Нырок вправо из боевой стойки                   |   | 1 |  |  |
| 60 | Защита от правого бокового Нырок влево из фронтальной стойки              |   | 1 |  |  |
| 61 | Защита от правого бокового Нырок влево из боевой стойки                   |   | 1 |  |  |
| 62 | Комбинированная защита от левого и правого бокового из фронтальной стойки |   | 1 |  |  |
| 63 | Комбинированная защита от левого и правого бокового из боевой стойки      |   | 1 |  |  |
| 64 | Правила судейства на соревнованиях по боксу                               | 1 |   |  |  |

|    |                                                                          |  |   |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|
| 65 | СФП. Кросс 2 км. Упражнения для скорости удара                           |  | 1 |  |  |
| 66 | СФП. Круговая тренировка из 6 комплексов на силу и скорость удара        |  | 1 |  |  |
| 67 | Участие в соревнованиях                                                  |  | 1 |  |  |
| 68 | Упражнения в парах для ухода из угла ринга                               |  | 1 |  |  |
| 69 | Упражнение «Сайд-Стэп» с ударом левой и правой прямой                    |  | 1 |  |  |
| 70 | Упражнение «Сайд-Стэп» с ударом левым и правым боковым                   |  | 1 |  |  |
| 71 | Участие в соревнованиях                                                  |  | 1 |  |  |
| 72 | Левый нижний удар из фронтальной стойки                                  |  | 1 |  |  |
| 73 | Левый нижний удар из боевой стойки                                       |  | 1 |  |  |
| 74 | Левый нижний удар на шаг вперед                                          |  | 1 |  |  |
| 75 | Левый нижний удар на шаг назад                                           |  | 1 |  |  |
| 76 | Левый нижний удар на шаг влево                                           |  | 1 |  |  |
| 77 | Левый нижний удар на шаг вправо                                          |  | 1 |  |  |
| 78 | Правый нижний удар на шаг вперед                                         |  | 1 |  |  |
| 79 | Правый нижний удар на шаг назад                                          |  | 1 |  |  |
| 80 | Правый нижний удар на шаг влево                                          |  | 1 |  |  |
| 81 | Правый нижний удар на шаг вправо                                         |  | 1 |  |  |
| 82 | Защита от левого нижнего подставка правой руки из фронтальной стойки     |  | 1 |  |  |
| 83 | Защита от левого нижнего подставка правой руки из боевой стойки          |  | 1 |  |  |
| 84 | Защита от правого нижнего подставка левой руки из фронтальной стойки     |  | 1 |  |  |
| 85 | Защита от правого нижнего подставка левой руки из боевой стойки          |  | 1 |  |  |
| 86 | Комбинированная защита от левого и правого нижнего из фронтальной стойки |  | 1 |  |  |



|    |                                                                                         |          |           |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|--|--|
| 87 | Комбинированная защита от левого и правого нижнего из боевой стойки                     |          | 1         |  |  |
| 88 | Тактика атаки                                                                           | 1        |           |  |  |
| 89 | Атака левой рукой (одиночные повторки) – финты рукой, корпусом, маневрирование на ногах |          | 1         |  |  |
| 90 | Комбинации из ранее освоенных ударов                                                    |          | 1         |  |  |
| 91 | Комбинация – левый прямой – правый прямой в голову                                      |          | 1         |  |  |
| 92 | Отработка комбинаций на лапах и с партнером                                             |          | 1         |  |  |
| 93 | СФП. Круговая тренировка с отработкой ударов на снарядах                                |          | 1         |  |  |
| 94 | Спарринги                                                                               |          | 1         |  |  |
| 95 | Закаливание организма                                                                   | 1        |           |  |  |
| 96 | История боксеров различных стилей и категорий                                           | 1        |           |  |  |
| 97 | Восстановительные мероприятия                                                           |          | 1         |  |  |
| 98 | Инструкторская и судейская практика                                                     |          | 1         |  |  |
| 99 | Контрольно-переводные испытания                                                         |          | 1         |  |  |
|    | <b>Всего</b>                                                                            | <b>9</b> | <b>90</b> |  |  |



## Литература

1. Бокс. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва./ Под общ. Ред. А.О. Акопяна. - 2007 г.
2. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ, 2007 г. 3. Гетье А.Ф., "БОКС", Москва, изд. "ОГИЗ - Физкультура и Туризм", 1936 г. 4. Бокс учителю и ученику. Ширяев А.Г., 2002 г,
5. Учебное пособие для институтов ФК, Градополов К.В. изд. четвертое.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
7. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения я совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.
8. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Издво «Шатон», 2002.
9. Булычев А.И. «Учебное пособие для секций коллективов физической культуры». Издательство Физкультура и спорт 1965 г. Для детей: 1. Бокс. Энциклопедия. Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терапорт, 1998.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.; Федерация бокса России, 2004 г.
3. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры. Изд. третье/ для занятий с начинающими. М. 2000г.
4. Все о боксе. Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995.
5. Терминология спорта. В.П.Суслов, 2001 год
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004.