

Департамент социальной политики Администрации города Кургана  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Принята Педагогическим  
советом МБУДО «ДЮСШ № 4»  
(протокол от 14.05.2024 № 4)

УТВЕРЖДЕНА приказом МБУДО «ДЮСШ № 4»  
от 15.05.2024 № 123

Директор

Д.В. Герасимов

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
по виду спорта  
БОКС**

Возраст обучающихся: 8-16 лет  
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители: Федоров Владимир Викторович,  
старший тренер-преподаватель по боксу  
Дружинина Ирина Ивановна,  
заместитель директора по методической работе

г. Курган, 2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|      |                                                   |       |         |
|------|---------------------------------------------------|-------|---------|
| 1.   | Комплекс основных характеристик программы         | _____ | 3 стр.  |
| 1.1. | Пояснительная записка                             | _____ | 3 стр.  |
| 1.2. | Цель и задачи программы<br>Планируемые результаты | _____ | 5 стр.  |
| 1.3. | Рабочая программа                                 | _____ | 5 стр.  |
| 2.   | Комплекс организационно-педагогических условий    | _____ | 26 стр. |

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта бокс (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения начальных основ бокса.

Бокс - контактный вид спорта, спортивное единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках в течение определенного времени на боксерском ринге. Боксерский поединок разделен на раунды, каждый из которых длится от 1 до 3 минут, в зависимости от уровня поединка. Между раундами у боксеров есть 1 минута для отдыха. Ход всего поединка контролирует рефери. Он может наказывать за нарушение правил предупреждением, снятием очков или даже дисквалификацией. Если оба соперника отстояли все раунды и нокаута не произошло, то победитель определяется по очкам. Если же и по очкам счет одинаковый, то победителем становится спортсмен, выигравший по очкам большее число раундов.

Мастерство боксера определяется тем, насколько успешно он владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения, а также определенным уровнем развития морально-волевых, психических и физических качеств. Способность к выполнению разнообразных точных движений в часто меняющейся обстановке тренировки и боя, необходимость осуществлять свои замыслы в условиях спортивного единоборства, имеющего явно выраженный характер конфликтного взаимодействия, позволяют охарактеризовать бокс как вид спорта, воспитывающий ценные прикладные навыки и умения самообороны, а это формирует чувство защищенности, уверенности в себе и своих силах, повышает уровень самооценки.

Под влиянием тренировочных нагрузок в процессе занятий боксом укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются разнообразные двигательные качества и навыки, в особенности быстрота, сила, точность и координация движений, и как следствие, активизируются все основные жизненно важные функции.

Положительное влияние занятий боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств позволяет рассматривать бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и систему развития и совершенствования личности.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие установки на здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к вредным привычкам.

Актуальность Программы заключается в том, что она позволяет восполнить дефицит движений доступными средствами общей физической подготовки и элементами бокса, направлена не только на получение начальных знаний, умений и навыков по боксу, но и на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в активных формах познавательной деятельности.

Отличительными особенностями Программы является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психологических состояний, ощущение собственного тела и т.д.

Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающихся.

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- выявление одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей и подростков;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе избранном виде спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение зачисляются дети и подростки от 8 до 16 лет, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 2 года обучения, 42 учебные недели в год. Объем учебной нагрузки составляет 252 часа в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

| Уровень сложности Программы | Срок реализации | Возраст обучающихся | Оптимальное количество обучающихся в группе (чел.) | Учебная нагрузка в неделю |
|-----------------------------|-----------------|---------------------|----------------------------------------------------|---------------------------|
| Базовый                     | 2 года          | 8-16 лет            | 15-20                                              | 6 часов                   |

## **1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты**

### Цель:

сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством повышения их двигательной активности через занятия боксом.

### Задачи

#### Обучающие задачи:

- формирование общих представлений о боксе, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья;
- формирование разнообразных двигательных умений и навыков;
- обучение начальным основам техники и тактики бокса.

#### Развивающие задачи:

- развитие основных физических качеств;
- расширение функциональных возможностей организма;
- повышение общей работоспособности и концентрации внимания.

#### Воспитательные задачи:

- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование социальной активности и навыков адаптации к жизни в обществе.

#### Планируемые результаты:

- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и избранном виде спорта;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- появление интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и здоровому образу жизни;
- формирование морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

## **1.3. Рабочая программа**

При составлении учебного плана (Таблица 1) учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (6 академических часов) с расчетом на 42 недели занятий в год.

Таблица 1

Учебный план

| №<br>п/п           | Разделы подготовки                                | Объем учебной нагрузки (в часах) |          |                |          |
|--------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------|----------|----------------|----------|
|                    |                                                   | 1 год обучения                   |          | 2 год обучения |          |
|                    |                                                   | теория                           | практика | теория         | практика |
| <b>1</b>           | <b>Предметные области</b>                         |                                  |          |                |          |
| 1.1                | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10                               |          | 10             |          |
| 1.2                | Общая физическая подготовка                       |                                  | 104      |                | 104      |
| 1.3                | Специальная физическая подготовка                 |                                  | 36       |                | 36       |
| 1.4                | Бокс                                              |                                  | 70       |                | 70       |
| 1.5                | Подвижные игры                                    |                                  | 30       |                | 30       |
| <b>2</b>           | <b>Промежуточная аттестация *</b>                 |                                  | 2        |                | 2        |
| <b>Всего часов</b> |                                                   | <b>252</b>                       |          | <b>252</b>     |          |

\*Формы промежуточной аттестации: выполнение контрольных упражнений.

Содержание Программы**1) Теоретические основы физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, просмотров видеоматериалов и др. Материал излагается в доступной форме в соответствии с возрастом обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха. Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом по теоретической подготовке (Таблица 2).

Таблица 2

План по теоретической подготовке

| №<br>п/п            | Темы                                                             | Количество<br>часов |
|---------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1                   | История развития бокса                                           | 1                   |
| 2                   | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1                   |
| 3                   | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека    | 1                   |
| 4                   | Гигиенические знания, умения и навыки                            | 1                   |
| 5                   | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни           | 2                   |
| 6                   | Основы спортивного питания                                       | 1                   |
| 7                   | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке     | 1                   |
| 8                   | Требования по технике безопасности                               | 2                   |
| <b>Всего часов:</b> |                                                                  | <b>10</b>           |

Краткое содержание тем:

1) История развития бокса

Возникновение и развитие бокса. Победы советских и российских боксеров на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

3) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

4) Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

5) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

6) Основы спортивного питания

Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

7) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Требования к спортивному залу для занятий боксом. Ринг. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка боксера.

8) Требования по технике безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по боксу, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

**2) Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкание и смыкание. Передвижения.

Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения.

Упражнения выполняются с предметами и без предметов: со скакалками, гантелями, мячами, обручами, гимнастическими палками. Движения выполняются с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головой в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловищем и тазом. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ногами в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Прыжки, многоскоки, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуприседа.

### **3) Специальная физическая подготовка**

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами в боксе и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

#### *Специально-подготовительные упражнения для развития*

*силы* - приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу. Статические усилия на мышцы ног и рук, подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей массой 1-2 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, партнер на плечах – приседания. Нанесение боксерских ударов с гантелями в руках, ведение боя с «тенью», выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх, нанесение ударов в утяжеленных перчатках, прыжки на скакалке, передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе и др.;

*выносливости* - сгибание рук в упоре лежа, бег с препятствиями, с переносом предметов, кросс, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время;

*быстроты* - сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 5 кувырков вперед на время, бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний, подвижные игры, «салки» ногами (руки давят на плечи партнера), быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.), нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд работы в спокойном темпе, защита отклонами и уклонами от ударов, выполняемых в максимальном темпе;



*ловкости* - акробатические упражнения, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, передвижение по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, челночный бег 3х10 м;

*гибкости* - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, маховые, наклонные движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, движения с большей амплитудой, с дополнительными грузами и сопротивлениями.

#### **4) Бокс**

##### 1 год обучения

##### Боевые стойки

Боевая стойка – исходное положение боксера перед началом активных действий. Боевая стойка может быть фронтальной, левосторонней и правосторонней.

Фронтальная стойка в боксе создается за счет расположения ног на ширине плеч, масса спортсмена равномерно распределена по двум ногам.

Левосторонняя стойка применяется праворукими боксерами, которые стоят к противнику левым боком. Боксер в левосторонней стойке левой рукой проводит разведывательные действия, а правой защищает корпус и голову.

Правосторонняя стойка – основная стойка боксера, при которой его туловище повернуто к сопернику правым боком, и вперед выдвинуты его правые нога и рука.

Тренер, обучив новичка боевой стойке, каждый раз, когда он предлагает ученику занять это положение, тем самым вызывает физическую установку его организма на концентрацию внимания.

Второе важное требование при изучении боевой стойки: неработающие мышцы ученика должны быть расслаблены. Тренер не должен допускать, чтобы боксер напрягался. Мышцы его должны напрягаться только в момент удара или защиты.

##### Передвижения

К передвижениям боксера относятся: одиночные шаги, подскоки, повороты и скачки.

Одиночные шаги являются основным, наиболее простым приемом маневрирования. Одиночными шагами можно пользоваться как финтом, отвлекая внимание противника от подготовительных действий; можно изменять боевую дистанцию и, наконец, этим передвижением сочетают все технические приемы. Шаги могут быть направлены вперед, назад, вправо, влево, а также в промежуточные направления – влево-вперед, вправо-назад. Шаги вправо-вперед и влево-назад применяют исключительно в тактических целях, так как они связаны с переменной боевой позицией.

Подскоки (или приставные шаги) представляют собой слитные скользящие приставные движения над полом, состоящие из непрерывно следующих друг за другом, сливающихся друг с другом, скользящих скачков. Подскоки представляют собой основной тип передвижения боксера, и их чаще всего следует применять в бою на ринге. Выполнять подскоки можно в тех же направлениях, что одиночные шаги. Техническая особенность подскоков, помимо их непрерывности, заключается в том, что любая нога может быть толчковой, независимо от направления движения.

Передвижения скачками может осуществляться вперед, назад и в стороны. Передвижение скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. 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. Этот вид передвижений наиболее удобен, так как обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите.

Важным приемом маневрирования являются повороты туловища с одновременным шагом в стороны. Поворот осуществляется вращением туловища вокруг опорной ноги, с одновременным шагом другой ногой. Конечным положением ног является положение боевой стойки. Повороты в самых различных направлениях выполняют на передней части стопы как правой (стоящей сзади), так и левой ноги.

### Боевые дистанции

Дистанция – расстояние между боксерами в определенный момент поединка. Боевые дистанции: дальняя, средняя, ближняя. В зависимости от анатомических особенностей боксеров и хода боя, во время поединка расстояние между противниками постоянно изменяется.

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксер может достичь противника только продвинувшись вперед.

Средняя дистанция — расстояние между боксерами такое, что можно наносить прямые, боковые и удары снизу (в голову и туловище), не подходя к противнику вплотную.

Находясь в ближней дистанции, боксеры могут быть в двух положениях: 1) не касаясь непосредственно друг друга, свободно действовать руками и 2) соприкасаться грудью, плечом, головой.

### Прямые удары

Прямые удары – удары, производимые выпрямленной рукой по прямой траектории. Прямые удары бывают длинными и короткими, в голову или туловище. Выполняется прямой удар таким образом, чтобы кулак достиг цели костяшками указательного и среднего пальцев. При этом условии удар получается более акцентированным и менее травмоопасным для кистей. Постановку прямых ударов отрабатывают на тренировках с применением боксерской лапы.

Изучение прямых ударов в голову. Прямой удар левой в голову, прямой удар правой в голову.

Изучение прямых ударов в туловище. Прямой удар левой в туловище, прямой удар правой в туловище.

Изучение двойных прямых ударов в голову и в туловище.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище.

### Защиты

Защиты: подставка, отбив, уклон. Суть подставки кроется в её названии. Атакуемый боксёр подставляет под удар определённую часть тела (перчатку, предплечье, плечо). За такое попадание сопернику не начисляются очки, а

защищающийся боксёр не испытывает серьёзных болевых ощущений. Эта защита универсальна и даёт возможность на контратаку, так как дальняя рука (правая) остаётся свободной.

Следующий приём – это отбивка. Данное техническое действие выполняется исключительно рукой без использования корпуса и смены позиции. Отбивка может осуществляться открытой или закрытой перчаткой, а также предплечьем. Защищающийся боксёр отражает удар соперника ближней рукой, меняя его траекторию и уводя в сторону. При отбивке можно так же добавить движение корпуса, чтобы ещё сильнее воздействовать на удар и добиться контратакующей позиции.

Третий вариант – уклонения в сторону. Такой приём требует от боксёра хорошей реакции, так как уклонение в сторону делается непосредственно во время удара. Боксёры часто используют его в защитном маневрировании. Уклонение осуществляется за счёт движения корпуса влево или вправо, при этом ноги остаются на месте. Иногда, при возврате в исходную позицию считается целесообразным нанести контрудар.

#### Учебные бои

Применение изучаемого материала в учебных боях (спаррингах). Виды спарринга:

- самостоятельная отработка приема в парах, свободно передвигающихся по площадке (рингу);
- условный бой с ограниченными конкретным узким заданием действиями партнеров;
- условный бой с широкими техно-тактическими задачами.

Бой условный – 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. В условном бое применяется ограниченное число технических элементов для их более тщательной отработки. Условный бой может проводиться в зале между несколькими парами одновременно.

Изучение тактики ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

### Защиты

Защиты: нырок, уход.

Техника нырка считается довольно сложной и рискованной. Она подразумевает под собой небольшой наклон туловища вперёд и уход под бьющую руку соперника. После этого боксёр как бы выныривает и возвращается в исходную позицию. Очень важно при исполнении данного приёма, опуская корпус, хорошо защитить подбородок.

Уход (движениями ног) - это разрыв дистанции шагом назад. Здесь всё предельно просто и понятно. Когда соперник пытается атаковать прямым или боковым ударом, необходимо сделать шаг назад, выйдя из зоны поражения. Отход делается сначала передней ногой, а затем задней.

### Боковые удары

Боковой удар (или хук) – удар, при котором рука боксера движется по изогнутой траектории. Боковой удар в боксе – исключительно ошеломляющий соперника удар, который не всегда замечен благодаря своей сложной траектории. Различают длинный и короткий боковые удары. Длинный хук начинается с отклонения корпуса с последующим его выпрямлением, далее следует разворот и удар сбоку. При коротком боковом ударе движение руки следует сразу после поворота туловища.

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову. Боковой удар левой в голову, боковой удар правой в голову.

Изучение боковых ударов в туловище. Боковой удар левой в туловище, боковой удар правой в туловище.

Изучение двойных боковых ударов в голову и в туловище.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед. Изучая тактику ведения боя, следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

Изучение серий из прямых и боковых ударов.

### Удары снизу

Удар снизу – вид классического удара в боксе. Наносится снизу, кулак обязательно повернут на себя. Используется исключительно в ближнем бою.

Удар снизу или нижний удар чаще всего в боксе называется звучным термином «апперкот». Такой удар наносится в ближнем бою.

Изучение серии ударов снизу и прямых ударов, ударов снизу и боковых ударов.

### Учебные бои

Бой вольный – тренировочный поединок без конкретной установки по ведению боя, проводимый с целью выяснения и закрепления навыков боксера. Вольный бой проводится по завершении очередного этапа подготовки спортсмена. Такой бой позволяет выявить сильные и слабые стороны в тактической, физической и технической оснащенности боксера. Боксер должен понимать, что вольный бой – это очередной этап подготовки, действовать легко и напористо. В вольном бою

категорически запрещены сильные удары, во избежание травмирования спарринг-партнеров. В таком бою спортсменам разрешается не только использование изученных приемов, но также проявлять находчивость, творчески вести бой. Вольный бой проводится исключительно на ринге.

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

### **5) Подвижные игры**

Направлена на развитие у обучающихся быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. В зависимости от решения разных педагогических задач с учетом условий работы широко применяется следующие подвижные игры, которые распределяют по: 1) сложности, 2) двигательному содержанию, 3) степени физической нагрузки, 4) использованию спортивного инвентаря и оборудования, 5) преимущественному формированию физических качеств.

По сложности подвижные игры делят на элементарные и сложные.

#### К элементарным играм относятся

- сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо, зафиксированные правила, игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок: «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Бездомный заяц», «Космонавты» и др.;

- бессюжетные игры содержат интересные двигательные игровые задания, ведущие к достижению игровой цели, к ним относятся:

- игры типа перебежек и ловишек (не имеют сюжета, образов, но имеют правила, роль, игровые действия): «Краски», «Пятнашки»;

- игры с элементами соревнования (индивидуального и группового): «Жмурки», «Третий лишний», «Пустое место»;

- игры-эстафеты (проводятся с разделением на команды, каждый играющий стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды);

- игры с использованием предметов (кегли, обручи, мячи) требуют определенных условий, правила в них направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий и элемент соревнования).

#### К сложным относятся

- спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и т. д.), которые требуют собранности, организованности, наблюдательности, развития техники движений, быстроты реакции. В зависимости от возраста детей они могут играть и по упрощенным правилам (в т. ч. в разновозрастных группах).

**Баскетбол.** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех

спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Подвижные игры по двигательному содержанию:

- ходьба («Пройди – перешагни» и др.);
- бег («Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Два мороза» и др.);
- прыжки («Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Удочка» и др.);
- лазание («Пожарные на учении», «Медведи и пчелы» и др.);
- ползание («Кролики», «Кроты» и др.);
- равновесие («Волшебная дудочка», «Птички и лисички» и др.);
- метание («Шмель», «Перестрелки», «Мяч через сетку» и др.).

По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности. К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. Играми средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений, играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

По использованию спортивного инвентаря и оборудования:

- с использованием предметов (обручи, скакалки, мячи): «Удочка», «Подбрось и поймай» и др.;
- с использованием спортивного оборудования (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка): «Лиса в курятнике», «Медведи и пчелы», «Перелет птиц» и др.

По преимущественному формированию физических качеств:

- по формированию ловкости: «Удочка», «Эстафета по кругу» и др.;
- по формированию быстроты: «Зайцы и волк», «Белки в лесу», «Лошадки», «Салют» и др.;
- по формированию выносливости: «Пробеги тихо» и др.;
- по формированию силы: «Кто раньше дойдет до середины» и др.

Тематическое планирование для 1-2 годов обучения

| № | Предметные области                                                 | Часы       | Периоды учебных занятий |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|--------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |                                                                    |            | сентябрь                | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      |
| 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта                  | 10         | 1                       | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 2 | Общая физическая подготовка                                        | 104        | 11                      | 11        | 11        | 11        | 5         | 9         | 11        | 11        | 11        | 13        |
| 3 | Специальная физическая подготовка                                  | 36         | 4                       | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | -         |
| 4 | Бокс                                                               | 70         | 7                       | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         |
| 5 | Подвижные игры                                                     | 30         | 3                       | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 6 | Промежуточная аттестация в форме выполнения контрольных упражнений | 2          | -                       | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         |
|   | <b>Итого</b>                                                       | <b>252</b> | <b>26</b>               | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>20</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> |

## Сентябрь

| Предметные области              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Сентябрь / номер занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |              |
| 1                               | <b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b><br>Требования техники безопасности на занятиях по боксу.                                                                                                                                                                                                       | 3                        | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 1            |
| 2                               | <b>Общая физическая подготовка</b><br>Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты.<br>Различные виды ходьбы, бега, прыжков.<br>Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.                                                                                                                  | 39                       | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 38 | 37 | 37 | 36 | 37 | 37 | 11           |
| 3                               | <b>Специальная физическая подготовка</b><br>Упражнения для развития силы и гибкости.                                                                                                                                                                                                                                    | 14                       | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 4            |
| 4                               | <b>Бокс</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 24                       | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 7            |
| 1 год                           | Положение кулака при нанесении ударов.<br>Изучение боевой стойки. Боевые стойки у боксера: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная.<br>Передвижения одиночными шагами и подскоками: вперед, назад, вправо, влево.<br>Боевые дистанции: дальняя, средняя, ближняя.<br>Подводящие упражнения к прямым ударам в голову. | +                        | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 2 год                           | Боевые стойки, передвижения, боевые дистанции.<br>Повторение и совершенствование одиночных и двойных прямых ударов в голову и туловище. Защита от них.<br>Подводящие упражнения к боковым ударам в голову.<br>Применение изученного материала в условных боях.                                                          | +                        | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 5                               | <b>Подвижные игры</b><br>Сюжетные игры: «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Бездомный заяц», «Космонавты» и др.                                                                                                                                                                 | 10                       | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 3            |
| Продолжительность занятия (мин) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 90                       | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 26           |



## Октябрь

| Предметные области              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Октябрь / номер занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |              |
| 1                               | <b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b><br>Гигиенические знания, умения и навыки.                                                                                                                                                                                      | 3                       | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 1            |
| 2                               | <b>Общая физическая подготовка</b><br>Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты.<br>Различные виды ходьбы, бега, прыжков.<br>Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.                                                                                   | 39                      | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 38 | 37 | 37 | 36 | 37 | 37 | 11           |
| 3                               | <b>Специальная физическая подготовка</b><br>Упражнения для развития быстроты и выносливости.                                                                                                                                                                                            | 14                      | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 4            |
| 4                               | <b>Бокс</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | 24                      | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 7            |
| 1 год                           | Совершенствование боевой стойки: левосторонней, правосторонней, фронтальной.<br>Передвижения одиночными шагами и подскоками в промежуточные направления: влево-вперед, вправо-назад.<br>Совершенствование боевых дистанций.<br>Подводящие упражнения к прямым ударам в голову.          | +                       | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 2 год                           | Упражнения для разучивания боковых ударов в голову без перчаток и в парах.<br>Боковой удар левой в голову, боковой удар правой в голову.<br>Защита от них.<br>Разучивание тактических вариантов применения боковых ударов в голову.<br>Применение изученного материала в условных боях. | +                       | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 5                               | <b>Подвижные игры</b><br>Бессюжетные игры: игры типа перебежек и ловушек, «Краски», «Пятнашки»; игры с элементами соревнования (индивидуального и группового) «Жмурки», «Третий лишний», «Пустое место».                                                                                | 10                      | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 3            |
| Продолжительность занятия (мин) |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 90                      | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 26           |

## Ноябрь

| Предметные области              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ноябрь / номер занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                      | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |              |
| 1                               | <b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b><br>История развития бокса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3                      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 1            |
| 2                               | <b>Общая физическая подготовка</b><br>Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты.<br>Различные виды ходьбы, бега, прыжков.<br>Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.                                                                                                                                                                                   | 39                     | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 38 | 37 | 37 | 36 | 37 | 37 | 11           |
| 3                               | <b>Специальная физическая подготовка</b><br>Упражнения для развития ловкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14                     | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 4            |
| 4                               | <b>Бокс</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 24                     | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 7            |
| 1 год                           | Упражнения в совершенствовании боевой стойки, боевой дистанции и передвижений по рингу.<br>Передвижения скачками и поворотами.<br>Упражнения для разучивания прямых ударов в голову без перчаток и в парах. Прямой удар левой в голову, прямой удар правой в голову. Упражнения для разучивания защиты подставкой и защиты отбивом.<br>Подводящие упражнения к прямым ударам в туловище. | +                      | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 2 год                           | Повторение и совершенствование одиночных и двойных прямых ударов в голову и туловище. Защита от них.<br>Боковой удар левой в голову, боковой удар правой в голову. Защита от них.<br>Подводящие упражнения к боковым ударам в туловище.<br>Применение изученного материала в условных боях.                                                                                              | +                      | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 5                               | <b>Подвижные игры</b><br>Игры-эстафеты, игры с использованием предметов (кегли, обручи, мячи). Спортивные игры: настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и т. д.                                                                                                                                                                                                                   | 10                     | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 3            |
| Продолжительность занятия (мин) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 90                     | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 26           |

## Декабрь

| Предметные области              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Декабрь / номер занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |              |
| 1                               | <b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b><br>История развития бокса.                                                                                                                                                                                                                 | 3                       | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 1            |
| 2                               | <b>Общая физическая подготовка</b><br>Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты.<br>Различные виды ходьбы, бега, прыжков.<br>Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.                                                                                               | 39                      | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 38 | 37 | 37 | 36 | 37 | 37 | 11           |
| 3                               | <b>Специальная физическая подготовка</b><br>Упражнения для развития силы и гибкости.                                                                                                                                                                                                                | 14                      | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 4            |
| 4                               | <b>Бокс</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 24                      | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 7            |
| 1 год                           | Боевые стойки, передвижения, боевые дистанции.<br>Упражнения для разучивания прямых ударов в голову без перчаток и в парах. Прямой удар левой в голову, прямой удар правой в голову. Упражнения для разучивания защиты уклоном. Подводящие упражнения к прямым ударам в туловище.                   | +                       | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 2 год                           | Упражнения для разучивания боковых ударов в туловище без перчаток и в парах. Боковой удар левой в туловище, боковой удар правой в туловище. Защита от них.<br>Разучивание тактических вариантов применения боковых ударов в туловище.<br>Применение изученного материала в условных и вольных боях. | +                       | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 5                               | <b>Подвижные игры</b><br>Спортивные игры: настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и т. д.                                                                                                                                                                                                    | 10                      | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 3            |
| Продолжительность занятия (мин) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 90                      | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 26           |

## Январь

| Предметные области              |                                                                                                                                                                                                                                 | Январь / номер занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                 | 1                      | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |              |
| 1                               | <b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b><br>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.                                                                                                   | 4                      | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 1            |
| 2                               | <b>Общая физическая подготовка</b><br>Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.                                | 24                     | 24 | 24 | 24 | 24 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 5            |
| 3                               | <b>Специальная физическая подготовка</b><br>Упражнения для развития быстроты и выносливости.                                                                                                                                    | 18                     | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 4            |
| 4                               | <b>Бокс</b>                                                                                                                                                                                                                     | 31                     | 31 | 31 | 31 | 31 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 7            |
| 1 год                           | Упражнения для разучивания прямых ударов в голову без перчаток и в парах. Прямой удар левой в голову, прямой удар правой в голову. Защита от них. Разучивание тактических вариантов применения прямых ударов в голову.          | +                      | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 2 год                           | Боковые удары в голову и туловище. Защита от них. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Подводящие упражнения к изучению ударов снизу в голову. Применение изученного материала в условных и вольных боях.                 | +                      | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 5                               | <b>Подвижные игры</b> по их двигательному содержанию<br>- бег («Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Два мороза» и др.);<br>- ползание («Кролики», «Кроты» и др.);<br>- метание («Шмель», «Перестрелки», «Мяч через сетку» и др.). | 13                     | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 3            |
| Продолжительность занятия (мин) |                                                                                                                                                                                                                                 | 90                     | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 20           |

## Февраль

| Предметные области              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Февраль / номер занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |              |
| 1                               | <b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b><br>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.                                                                                                                                                           | 4                       | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1            |
| 2                               | <b>Общая физическая подготовка</b><br>Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.                                                                                         | 32                      | 32 | 32 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 35 | 36 | 9            |
| 3                               | <b>Специальная физическая подготовка</b><br>Упражнения для развития ловкости.                                                                                                                                                                                                           | 15                      | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 4            |
| 4                               | <b>Бокс</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | 27                      | 27 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 7            |
| 1 год                           | Упражнения для разучивания прямых ударов в туловище без перчаток и в парах. Прямой удар левой в туловище, прямой удар правой в туловище. Защита от них. Разучивание тактических вариантов применения прямых ударов в туловище.                                                          | +                       | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 2 год                           | Упражнения для разучивания ударов снизу в голову без перчаток и в парах. Удар снизу левой в голову, удар снизу правой в голову. Защита от них. Разучивание тактических вариантов применения ударов снизу в голову. Применение изученного материала в условных и вольных боях.           | +                       | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 5                               | <b>Подвижные игры</b> по их двигательному содержанию<br>- ходьба («Пройди – перешагни» и др.) и прыжки («Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Удочка» и др.);<br>- лазание («Пожарные на учении», «Медведи и пчелы» и др.) и равновесие («Волшебная дудочка», «Птички и лисички» и др.). | 12                      | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 3            |
| Продолжительность занятия (мин) |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 90                      | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 24           |

## Март

| Предметные области              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Март / номер занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                    | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |              |
| 1                               | <b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b><br>Необходимые сведения о строениях и функциях организма человека.                                                                                                                                                                                   | 3                    | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 1            |
| 2                               | <b>Общая физическая подготовка</b><br>Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.                                                                                                              | 39                   | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 38 | 37 | 37 | 36 | 37 | 37 | 11           |
| 3                               | <b>Специальная физическая подготовка</b><br>Упражнения для развития силы и гибкости.                                                                                                                                                                                                                          | 14                   | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 4            |
| 4                               | <b>Бокс</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 24                   | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 7            |
| 1 год                           | Совершенствование одиночных прямых ударов в голову и в туловище.<br>Отработка защит: подставка и отбив (движения руками), уклон (движения туловищем).<br>Применение изучаемого материала в учебных боях (спаррингах): самостоятельная отработка приема в парах, свободно передвигающихся по площадке (рингу). | +                    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 2 год                           | Удары снизу в голову. Защита от них.<br>Подводящие упражнения к изучению ударов снизу в туловище.<br>Изучение серий из прямых ударов и ударов снизу.<br>Применение изученного материала в условных и вольных боях.                                                                                            | +                    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 5                               | <b>Подвижные игры</b><br>- с использованием предметов (обручи, скакалки, мячи): «Удочка», «Подбрось и поймай» и др.;<br>- с использованием спортивного оборудования (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка): «Лиса в курятнике», «Медведи и пчелы», «Перелет птиц» и др.                             | 10                   | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 3            |
| Продолжительность занятия (мин) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 90                   | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 26           |

## Апрель

| Предметные области              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Апрель / номер занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1                      | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |              |
| 1                               | <b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b><br>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3                      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 1            |
| 2                               | <b>Общая физическая подготовка</b><br>Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты.<br>Различные виды ходьбы, бега, прыжков.<br>Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.                                                                                                                                                                                                | 39                     | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 38 | 37 | 37 | 36 | 37 | 37 | 11           |
| 3                               | <b>Специальная физическая подготовка</b><br>Упражнения для развития быстроты и выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 14                     | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 4            |
| 4                               | <b>Бокс</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 24                     | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 7            |
| 1 год                           | Упражнения для разучивания двойного прямого удара в голову в парах и без перчаток. Двойной прямой удар левой в голову, двойной прямой удар правой в голову. Защита от них. Разучивание тактических вариантов применения двойного прямого удара в голову.<br>Применение изучаемого материала в учебных боях (спаррингах): условный бой с ограниченными конкретным узким заданием действиями партнеров. | +                      | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 2 год                           | Упражнения для разучивания ударов снизу в туловище без перчаток и в парах. Удар снизу левой в туловище, удар снизу правой в туловище. Защита от них.<br>Разучивание тактических вариантов применения ударов снизу в туловище.<br>Применение изученного материала в условных и вольных боях.                                                                                                           | +                      | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 5                               | <b>Подвижные игры</b><br>- по формированию ловкости: «Удочка», «Эстафета по кругу» и др.;<br>- по формированию быстроты: «Зайцы и волк», «Белки в лесу», «Лошадки», «Салют» и др.                                                                                                                                                                                                                     | 10                     | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 3            |
| Продолжительность занятия (мин) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 90                     | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 26           |

## Май

| Предметные области              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Май / номер занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |              |
| 1                               | <b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b><br>Основы спортивного питания.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3                   | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 1            |
| 2                               | <b>Общая физическая подготовка</b><br>Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты.<br>Различные виды ходьбы, бега, прыжков.<br>Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.                                                                                                                                                                              | 39                  | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 38 | 37 | 37 | 36 | 37 | 37 | 11           |
| 3                               | <b>Специальная физическая подготовка</b><br>Упражнения для развития ловкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 14                  | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 4            |
| 4                               | <b>Бокс</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 24                  | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 7            |
| 1 год                           | Упражнения для разучивания двойного прямого удара в туловище в парах и без перчаток. Двойной прямой удар левой в туловище, двойной прямой удар правой в туловище. Защита от них. Разучивание тактических вариантов применения двойного прямого удара в голову.<br>Применение изучаемого материала в учебных боях (спаррингах): условный бой с широкими техно-тактическими задачами. | +                   | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 2 год                           | Упражнения для разучивания двойного бокового удара в голову в парах и без перчаток. Двойной боковой удар левой в голову, двойной боковой удар правой в голову. Защита от них. Разучивание тактических вариантов применения двойных боковых ударов в голову.<br>Изучение серий из боковых ударов и ударов снизу.<br>Применение изученного материала в условных и вольных боях.       | +                   | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |              |
| 5                               | <b>Подвижные игры</b><br>- по формированию выносливости: «Пробеги тихо» и др.;<br>- по формированию силы: «Кто раньше дойдет до середины» и др.                                                                                                                                                                                                                                     | 10                  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 3            |
| Продолжительность занятия (мин) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 90                  | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 26           |



## Июнь

| Предметные области              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Июнь / номер занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                    | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |              |
| 1                               | <b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b><br>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3                    | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 1            |
| 2                               | <b>Общая физическая подготовка</b><br>Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.                                                                                                                                                                                                           | 48                   | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 47 | 47 | 30 | 30 | 47 | 13           |
| 3                               | <b>Бокс</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 29                   | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 28 | 28 | 28 | -  | -  | 28 | 7            |
| 1 год                           | Изучение и отработка одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Защита от них.<br>Применение изучаемого материала в учебных боях (спаррингах):<br>- самостоятельная отработка приема в парах, свободно передвигающихся по площадке (рингу);<br>- условный бой с ограниченными конкретным узким заданием действиями партнеров;<br>- условный бой с широкими техно-тактическими задачами. | +                    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    | +  |              |
| 2 год                           | Упражнения для разучивания двойного бокового удара в туловище в парах и без перчаток. Двойной боковой удар левой в туловище, двойной боковой удар правой в туловище. Защита от них.<br>Разучивание тактических вариантов применения двойных боковых ударов в туловище.<br>Применение изученного материала в условных и вольных боях.                                                                       | +                    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    | +  |              |
| 4                               | <b>Подвижные игры</b><br>Игры-эстафеты, игры с использованием предметов (кегли, обручи, мячи). Спортивные игры: настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и т. д.                                                                                                                                                                                                                                     | 10                   | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 3            |
| 5                               | <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                    | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 45 | 45 | -  | 2            |
| Продолжительность занятия (мин) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 90                   | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 26           |

## 1. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Срок реализации Программы составляет 2 года.

Количество учебных недель в год: 42 недели.

1 полугодие – 25 недель, 2 полугодие – 17 недель.

Начало учебного года – 1 сентября соответствующего года.

Окончание учебного года – 30 июня последующего года.

Занятия по Программе проводятся в течение учебного года, включая осенние и весенние каникулы.

Зимние каникулы в соответствии с графиком выходных дней на Новый год.

Летние каникулы с 1 июля по 31 августа.

Промежуточная аттестация осуществляется ежегодно в последнюю неделю июня-месяца в соответствии с календарным учебным графиком.

### Формы текущего контроля/промежуточной аттестации, оценочные материалы

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- **текущий контроль** (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течение учебного года не реже 1 раза в квартал). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.

- **промежуточная аттестация** включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года в сроки, установленные календарным учебным графиком, и позволяет определить уровень освоения Программы.

### Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

#### **Прыжок в длину с места**

**Исходное положение** – стойка на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширине ступни. **Задание:** взмахом рук и толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

**Оценивается:** длина прыжка в сантиметрах от линии старта до пятки «ближней» ноги. Учитывается средний результат из 3-х попыток.

| Год обучения |          | Баллы        |            |            |              |
|--------------|----------|--------------|------------|------------|--------------|
|              |          | 2            | 3          | 4          | 5            |
| 1 год        | мальчики | менее 90 см  | 90-119 см  | 120-135 см | более 135 см |
|              | девочки  | менее 85 см  | 85-114 см  | 115-130 см | более 130 см |
| 2 год        | мальчики | менее 100 см | 100-129 см | 130-145 см | более 145 см |
|              | девочки  | менее 95 см  | 95-124 см  | 125-140 см | более 140 см |

### ***Поднимание туловища из положения лежа на спине***

*Исходное положение* – лежа на спине, лопатки и ноги прижаты к полу, руки скрещены на груди, ладони на плечах.

*Задание:* в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть и вернуться в исходное положение.

*Оценивается:* количество повторений за 30 секунд. Учитывается результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений.

| Год обучения |          | Баллы        |           |           |              |
|--------------|----------|--------------|-----------|-----------|--------------|
|              |          | 2            | 3         | 4         | 5            |
| 1 год        | мальчики | менее 10 раз | 10-13 раз | 14-16 раз | более 16 раз |
|              | девочки  | менее 9 раз  | 9-12 раз  | 13-15 раз | более 15 раз |
| 2 год        | мальчики | менее 12 раз | 12-15 раз | 16-18 раз | более 18 раз |
|              | девочки  | менее 11 раз | 11-14 раз | 15-17 раз | более 17 раз |

### ***Наклон вперед - «складка»***

*Исходное положение* – сед на полужесткой опоре, ноги врозь на ширине плеч, колени прижаты к полу.

*Задание:* наклониться и положить ладони как можно дальше от линии пяток.

*Оценивается:* расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев вытянутых кистей. Учитывается результат, зафиксированный в течение 2-х секунд, после 3-х пружинистых наклонов из исходного положения.

| Год обучения |          | Баллы      |        |         |             |
|--------------|----------|------------|--------|---------|-------------|
|              |          | 2          | 3      | 4       | 5           |
| 1 год        | мальчики | менее 3 см | 3-5 см | 6-8 см  | более 8 см  |
|              | девочки  | менее 5 см | 5-7 см | 8-10 см | более 10 см |
| 2 год        | мальчики | менее 3 см | 3-6 см | 7-9 см  | более 9 см  |
|              | девочки  | менее 6 см | 6-8 см | 9-11 см | более 11 см |

### ***Определение уровня освоения Программы***

Уровень освоения Программы для обучающегося определяется путем сложения баллов, набранных обучающимся в каждом тесте.

Уровень освоения Программы для учебной группы определяется путем сложения средних значений баллов, рассчитанных для каждого теста.

| Уровень освоения | Баллы    |
|------------------|----------|
| Низкий           | 9 и ниже |
| Средний          | 9,1-12,5 |
| Высокий          | 12,6-15  |

Материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует санитарным правилам и нормам. Для проведения занятий используется необходимый спортивный инвентарь и оборудование: боксерский ринг, перчатки боксерские, шлем боксерский, груша боксерская набивная, груша боксерская пневматическая, мешок боксерский, лапы боксерские, различные виды мячей, обруч, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, мат гимнастический, канат, турник навесной для гимнастической стенки, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, гантели переменной массы, электронные весы, секундомер электронный.

Для информационного обеспечения Программы используются дидактические образовательные ресурсы: слайды, презентации, фото и видеоматериалы, наглядные пособия, конспекты занятий, методическая литература, Интернет-ресурсы и др.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

### Методические материалы

Эффективность освоения Программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - базовую спортивную подготовку обучающихся.

В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому ребенку. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей детей.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого ученика в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание воспитанников. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание воспитанников станет устойчивым и целенаправленным.

Одним из существеннейших условий для произвольно-направленного внимания учеников создание соответствующей физической установки тела. Тренер пользуется с этой целью:

- 1) положением «смирно»;
- 2) исходными положениями для упражнений;
- 3) боевой стойкой.

Изучаемые удары, защиты и их комбинации должны быть посильны для новичка. Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений – 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и тех же движений или приемов вызывает переутомление у учеников, понижает их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимания было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организовано. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

Из отрицательных эмоций, которые тренер наблюдает у детей во время занятий боксом, наиболее часто встречается чувство страха. Физически страх обычно выражается в скованности движений и в напряжении мышц. Приучая боксера расслабляться, сделав это его привычкой, мы тем самым ослабляем чувство страха и значительно облегчаем борьбу с этой эмоцией. Мы воспитываем у боксера элементарное владение собой, учим его контролировать свое тело, регулировать напряжение и расслабление, управлять своими эмоциями.

Программа разработана на основе следующих принципов:

комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности – определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- 1) игровые упражнения, подвижные игры;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 5) элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- 6) специально-подготовительные упражнения для изучения начальных основ бокса.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся - восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями детей, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

#### Список литературы

1. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. - Москва: Физкультура и спорт, 2007. - 175 с. – Текст: непосредственный.
2. Блеер, А.Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. - Москва: Издательский центр «Академия», 2010. – 464 с. – Текст: непосредственный.
3. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов [и др.]. – Москва: Советский спорт, 2007. – 72 с. – Текст: непосредственный.
4. Гандельсман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 232 с. – Текст: непосредственный.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 280 с. – Текст: непосредственный.
6. Киселев, В.А. Специальная подготовка боксера / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов. – Москва: ТВТ «Дивизион», 2018. – 184 с. – Текст: непосредственный.
7. Клевенко, В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клевенко. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 405 с. – Текст: непосредственный.
8. Лаптев, А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров / А.П. Лаптев. - Москва: Физкультура и спорт, 2006. - 128 с. – Текст: непосредственный.
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2011. – 864 с. – Текст: непосредственный.
10. Подрезов, Н.А. Азбука бокса / Под ред. А.И. Киселева. — Москва: Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2007. – 136 с. – Текст: непосредственный.
11. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. - 120 с. – Текст: непосредственный.

### Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 01.04.2024). – Текст: электронный.
2. Олимпийский Комитет России: официальный сайт. – Москва. - URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 01.04.2024). – Текст: электронный.
3. Социальная сеть работников образования: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://nsportal.ru/> (дата обращения 01.04.2024). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»: официальный сайт. - Москва. - URL: <https://273-фз.пф/> (дата обращения 01.04.2024). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
5. Подготовка спортивного резерва: официальный сайт. - Москва. - URL: <http://opace.ru/> (дата обращения 01.04.2024). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Спортивная медицина: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.sportmedicine.ru/> (дата обращения 01.04.2024). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
7. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: официальный сайт. - Москва. - URL: <https://фцомофв.пф/> (дата обращения 01.04.2024). – Текст: электронный.
8. Википедия Бокс: офиц. сайт. - Москва – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения 01.04.2024). – Текст: электронный.
9. Федерация бокса России: офиц. сайт. – Москва – URL: <http://www.boxing-fbr.ru> (дата обращения 01.04.2024). – Текст: электронный.