

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 С.П.КАНТЫШЕВО  
ИМ.ОСМИЕВА Х.С.»

**РАССМОТРЕНА:**  
Педагогическим Советом  
Протокол №2 от 31.10.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Директор школы 3.Х.Осмиев  
Приказ № 9/а от 17.08.2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Бокс»

секции «Бокс»

(срок реализации - 1 год, возраст детей 7-16 лет)

Автор-составитель:  
Дзауров Адам Мусаевич

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 С.П.КАНТЫШЕВО  
ИМ.ОСМИЕВА Х.С.»**

**РАССМОТРЕНА:**  
Педагогическим Советом  
Протокол №2 от 31.10.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Директор школы \_\_\_\_\_ З.Х.Осмиев  
Приказ № 9/а от 17.08.2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Бокс»  
секции «Бокс»  
(срок реализации - 1 год, возраст детей 7-16 лет)**

**Автор-составитель:  
Дзауров Адам Мусаевич**

## Раздел I. Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказом Минобрнауки России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений N 3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 N 81);
5. Положением о дополнительном образовании в ГБОУ «ООШ№1 с.п.Кантышево им.Осмиева Х.С.» (приказ директора.);
6. Положением о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе ГБОУ «ООШ№1 с.п.Кантышево им.Осмиева Х.С.» (приказ директора.);
7. Образовательной программой дополнительного образования ГБОУ «ООШ№1 с.п.Кантышево им.Осмиева Х.С.» (приказ директора.);
8. Календарным учебным графиком на 2020-2021 учебный год ГБОУ «ООШ№1 с.п.Кантышево им.Осмиева Х.С.» (приказ директора.);

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Развитию спорта в нашей стране в настоящее время уделяется большое внимание. Это естественно, так как спорт является эффективнейшим средством физического воспитания подрастающего поколения. Бокс - этот увлекательный и сложный вид спорта - завоевывает себе все новых и новых поклонников.

**Актуальность** данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

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

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

### **Цель**

Создание условий для духовного и физического развития посредством занятий боксом, овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

Основными **задачами программы являются:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств;

- достижение самосовершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых при подготовке к общественно полезной деятельности;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Дополнительная (общеразвивающая) программа «Бокс» реализуется в форме секции. Она рассчитана для смешанной группы учащихся 1-11 классов (в возрасте 7-16 лет). Сроки реализации программы – 1 год. Программа рассчитана на 118 часов из расчета 3 часов в неделю. Занятия проводятся 3 раз в неделю. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Планирование всей учебно-тренировочной работы осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся и их физической подготовленности. Теоретическая часть содержания программы проводится в начале занятий от 5 до 10 минут. Особое внимание на занятиях отводится общей физической подготовке.

#### **Ожидаемые результаты**

Знания:

- особенностей зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- причин травматизма и правил его предупреждения на тренировочных занятиях.

Умения:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на все группы мышц для боксера;
- взаимодействовать со сверстниками во время тренировочного процесса.

К концу учебного года воспитанники секции должны:

овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;

должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;

должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.

**Способами проверки знаний и умений** являются:

тестирование по теоретическому разделу;

опрос по основным терминам в боксе;

сдача контрольных нормативов;

текущий контроль умений и навыков;

промежуточный тематический контроль умений и навыков;

итоговый контроль умений и навыков.

**Основными критериями оценки работы** учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Организация внутри школьных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

## **Раздел II. Учебно- тематический план**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
1	Теоретическая подготовка (основы знаний)	12
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	45
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	29
4	Технико – тактическая подготовка (ТТП)	20
5	Соревнования	12
	Итого	118



### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Элементы содержания	Количество часов	Дата
1	Техника безопасности на занятиях секции бокса. Положение кулака при нанесении ударов. Защиты.	1. Физическая культура и спорт в РФ. 2.ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Защиты.	2	
2	Характеристика бокса. Место и значение в системе физического воспитания. Боевая стойка.	1 Характеристика бокса. Место и значение в системе физического воспитания. ОФП. 2Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. СФП. Боевая стойка. Защиты.	2	
3	Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь	1. Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь 2ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. Техничко – тактическая подготовка. Понятие о техники и тактики, их взаимосвязь.	2	
4	Краткий исторический обзор: бокс – старейший вид спорта в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса.	1 Краткий исторический обзор: бокс – старейший вид спорта в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса.. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. СФП Передвижения. Школа бокса.	2	
5	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена.	1. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. СФП Защиты. Передвижения.	2	
6	Положение кулака при нанесении ударов Передвижения.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов Передвижения.	2	
7	Значение техники и тактики в	1. ОФП. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на	2	

	совершенствовании мастерства спортсмена.	развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. 2 Техничко – тактическая подготовка. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена.		
8	Боевая стойка: положение ног, туловища, рук	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 2. СФП Боевая стойка. Защиты.	2	
9	Боевая стойка: изучение всех положений стойки, их исправления перед зеркалом	1. ОФП.. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 2. СФП. Боевая стойка. Работа в парах	2	
10	Положение кулака при нанесении ударов	1 ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений.. направленные на развитие силовой, специальной выносливости, координации, быстроты. 2.СФП . Положение кулака при нанесении ударов	2	
11	Боевая стойка. перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу.	1.ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП . Боевая стойка	2	
12	Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка	1.ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. 2. Техничко – тактическая подготовка. Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка	2	
13	Краткий обзор развития бокса. Крупнейшие соревнования по боксу.	1. Краткий обзор развития бокса. Крупнейшие соревнования по боксу. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.	2	
14	Защиты. - подставкой правой ладони; - подставкой правого предплечья	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП Боевая стойка. Защиты.	2	
15	Передвижения. - перемещения обычным шагом.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. СФП Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.	2	
16	Техничко – тактическая подготовка. Передвижение боксера по рингу, боевые	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.	2	

	дистанции: дальняя и ближняя.	2. Техничко – тактическая подготовка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.		
17	Передвижения. - перемещения обычным шагом; - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны;	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения.	2	
18	Техничко – тактическая подготовка. Общие сведения об ударах, защитах и контрударах.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка. Общие сведения об ударах, защитах и контрударах.	2	
19	Краткий обзор развития бокса. Участие боксеров в олимпийских играх (с 1956г.)	1. Краткий обзор развития бокса. Участие боксеров в олимпийских играх (с 1956г.) 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.	2	
20	Боевая стойка: повороты в боевой стойке с сохранением равновесия.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.	2	
21	Техничко – тактическая подготовка. Значение и роль тактической подготовки боксеров.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Техничко – тактическая подготовка. Значение и роль тактической подготовки боксеров.	2	
22	Защиты: - подставкой левого плеча; - подставкой правого плеча.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Защиты.	2	
23	Передвижения: перемещение скачком двойным и одиночными приставными.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. СФП. Школа бокса. Передвижения.	2	

24	Технико – тактическая подготовка. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др	2	
25	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).	1. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. Технико – тактическая подготовка	2	
26	Положение кулака при нанесении ударов: давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки;	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	2	
27	Защиты: - подставкой согнутой в локте правой руки; - подставкой согнутой в локте левой руки.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	2	
28	Технико – тактическая подготовка. Техника ведения боя	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Техника ведения боя	2	
29	Гигиенические знания и навыки. Гигиена сна.	1. Гигиенические знания и навыки. Гигиена сна. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Школа бокса. Боевая стойка.	2	
30	Передвижения: - перемещения обычным шагом; - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.	2	
31	Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях.	2	

32	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика.	1. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Передвижения. Защиты.	2	
33	Защиты: - отбивом правой рукой во внутрь; - отбивом правой левой во внутрь	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Школа бокса. Боевая стойка.	2	
34	Технико – тактическая подготовка. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	2	
35	Положение кулака при нанесении ударов: - нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.	2	
36	Гигиенические знания и навыки. Гигиена одежды и обуви.	1. Гигиенические знания и навыки. Гигиена одежды и обуви. 2. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 3. СФП. Защиты. Школа бокса.	2	
37	Боевая стойка: свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	2	
38	Технико – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	2	
39	Защиты: - уход назад; - уход вправо, влево.	1. Гигиенические знания и навыки. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Передвижения. Защиты.	2	
40.	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Страховка и самостраховка.	1. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Страховка и самостраховка. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные	2	

		на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Школа бокса. Положение кулака при нанесении ударов.		
41	Технико – тактическая подготовка. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке	2	
42	Боевая стойка. - перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; - свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.	2	
43	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Первая помощь при травмах.	1. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Первая помощь при травмах. 2. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 3. СФП. Защиты. Школа бокса.	2	
44	Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований	2	
45	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание боксера. Вред курения и употребления спиртных напитков.	1. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание боксера. Вред курения и употребления спиртных напитков. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	2	
46	Защиты: - уклон вправо, влево; - нырком вправо, влево.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	2	
47	Технико – тактическая подготовка. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.	2	

48	Боевая стойка: свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Школа бокса. Боевая стойка.	2	
49	Гигиена одежды и обуви. Режим и питание боксера. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.	1. Режим и питание боксера. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. Техничко – тактическая подготовка	2	
50	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	2	
51	Защиты: - нырком вправо, влево; - отклоном туловища назад.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	2	
52	Техничко – тактическая подготовка. Принципы построения комбинаций	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка. Принципы построения комбинаций	2	
53	Гигиенические знания и навыки. Значение соблюдения правил гигиены для боксера	1. Гигиенические знания и навыки. Значение соблюдения правил гигиены для боксера. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Школа бокса. Положение кулака при нанесении ударов.	2	
54	Передвижения: - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны; - перемещение скачком двойным и одиночными приставными.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.	2	

55	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка.	2	
56	Защиты: - уклон вправо, влево; - нырком вправо, влево.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Защиты. Школа бокса.	2	
57	Положение кулака при нанесении ударов: нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	2	
58	Техничко – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований	2	
59	Защиты: - нырком вправо, влево; - отклонением туловища назад	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	2	
60.	Гигиенические знания и навыки. Гигиена одежды и обуви..	1. Гигиенические знания и навыки. Гигиена одежды и обуви.. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.	2	
61	Положение кулака при нанесении ударов. - давление на мешок, настенную подушку ударной частью кулака; - давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Школа бокса. Положение кулака при нанесении ударов.	2	
62	Передвижения. - перемещения обычным шагом; - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.	2	
63	Техничко – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость	2	

		тактики школы бокса.		
64	<p>Защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подставкой правой ладони;</li> <li>- подставкой правого предплечья;</li> <li>- подставкой левой ладони;</li> <li>- подставкой левого плеча;</li> <li>- подставкой правого плеча.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врачебный контроль.</li> <li>2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.</li> <li>3. СФП. Защиты. Школа бокса.</li> </ol>	2	
65	<p>Боевая стойка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное передвижение по рингу в боевой стойке.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.</li> <li>2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.</li> </ol>	2	
66	<p>Технико – тактическая подготовка.</p> <p>Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости</li> <li>2. Технико – тактическая подготовка. Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.</li> </ol>	2	
67	<p>Защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подставкой согнутой в локте левой руки;</li> <li>- подставкой левого предплечья;</li> <li>- отбивом правой рукой во внутрь;</li> <li>- отбивом правой левой во внутрь;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.</li> <li>2. СФП. Передвижения. Защиты.</li> </ol>	2	
68	<p>Передвижения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещение скачком двойным и одиночными приставными.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.</li> <li>2. СФП. Передвижения. Школа бокса.</li> </ol>	2	
69	<p>Технико – тактическая подготовка.</p> <p>Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врачебный контроль.</li> <li>2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.</li> <li>3. Технико – тактическая подготовка. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др.</li> </ol>	2	

70	Боевая стойка. - перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; - повороты в боевой стойке с сохранением равновесия.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	2	
71	Передвижения. - перемещения обычным шагом; - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. СФП. Передвижения. Школа бокса.	2	
72	Технико – тактическая подготовка. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций. Принципы построения комбинаций	2	
73	Защиты - подставкой согнутой в локте правой руки; - подставкой согнутой в локте левой руки; - подставкой левого предплечья; - отбивом правой рукой во внутрь.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. СФП. Передвижения. Защиты.	2	
74	Технико – тактическая подготовка. Общие сведения об ударах, защитах и контрударах. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Общие сведения об ударах, защитах и контрударах. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке.	2	
75	Положение кулака при нанесении ударов. - давление на мешок, настенную подушку ударной частью кулака; - нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	2	

76	<p>Защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уход назад;</li> <li>- уход вправо, влево;</li> <li>- уклон вправо, влево;</li> <li>- нырком вправо, влево;</li> <li>- отклонением туловища назад.</li> </ul>	<p>1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.</p> <p>2. СФП. Защиты. Школа бокса.</p>	2	
77	<p>Боевая стойка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение ног, туловища, рук;</li> <li>- изучение всех положений стойки, их исправления перед зеркалом.</li> </ul>	<p>1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.</p> <p>2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.</p>	2	
78	<p>Положение кулака при нанесении ударов: давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки;</p>	<p>1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.</p> <p>2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.</p>	2	
79	<p>Защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подставкой согнутой в локте правой руки;</li> <li>- подставкой согнутой в локте левой руки.</li> </ul>	<p>1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.</p> <p>2. СФП. Передвижения. Защиты.</p>	2	
80	<p>Технико – тактическая подготовка. Техника ведения боя</p>	<p>1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости</p> <p>2. Технико – тактическая подготовка. Техника ведения боя</p>	2	
81	<p>Гигиенические знания и навыки. Гигиена сна.</p>	<p>1. Гигиенические знания и навыки. Гигиена сна.</p> <p>2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.</p> <p>3. СФП. Школа бокса. Боевая стойка.</p>	2	
82	<p>Передвижения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещения обычным шагом;</li> <li>- перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны.</li> </ul>	<p>1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.</p> <p>2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.</p>	2	
83	<p>Технико – тактическая подготовка.</p>	<p>1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие</p>	2	

	Тактика выступления в соревнованиях.	выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях.		
84	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика.	1. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Передвижения. Защиты.	2	
85	Защиты: - отбивом правой рукой во внутрь; - отбивом правой левой во внутрь	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Школа бокса. Боевая стойка.	2	
86	Техничко – тактическая подготовка. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	2	
87	Положение кулака при нанесении ударов: - нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.	2	
88	Гигиенические знания и навыки. Гигиена одежды и обуви.	1. Гигиенические знания и навыки. Гигиена одежды и обуви. 2. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 3. СФП. Защиты. Школа бокса.	2	
89	Боевая стойка: свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	2	
90	Техничко – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Техничко – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	2	
91	Защиты: - уход назад; - уход вправо, влево.	1. Гигиенические знания и навыки. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Передвижения. Защиты.	2	

92	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Страховка и самостраховка.	1. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Страховка и самостраховка. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Школа бокса. Положение кулака при нанесении ударов.	2	
93	Технико – тактическая подготовка. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке	2	
94	Боевая стойка. - перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; - свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.	2	
95	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Первая помощь при травмах.	1. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Первая помощь при травмах. 2. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 3. СФП. Защиты. Школа бокса.	2	
96	Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований	2	
97	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание боксера. Вред курения и употребления спиртных напитков.	1. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание боксера. Вред курения и употребления спиртных напитков. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	2	
98	Защиты: - уклон вправо, влево; - нырком вправо, влево.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	2	
99	Технико – тактическая подготовка.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие	2	

	Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.	выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.		
100	Боевая стойка: свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Школа бокса. Боевая стойка.	2	
101	Защиты: - нырком вправо, влево; - отклоном туловища назад.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	2	
102	Техничко – тактическая подготовка. Принципы построения комбинаций	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка. Принципы построения комбинаций	2	
103	Гигиенические знания и навыки. Значение соблюдения правил гигиены для боксера	1. Гигиенические знания и навыки. Значение соблюдения правил гигиены для боксера. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Школа бокса. Положение кулака при нанесении ударов.	2	
104	Передвижения: - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны; - перемещение скачком двойным и одиночными приставными.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.	2	
105	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка.	2	
106	Защиты: - уклон вправо, влево; - нырком вправо, влево.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Защиты. Школа бокса.	2	
107	Положение кулака при нанесении ударов:	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные	2	

	нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам.	на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.		
108	Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований	2	
109	Защиты: - нырком вправо, влево; - отклоном туловища назад	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	2	
110	Гигиенические знания и навыки. Гигиена одежды и обуви..	1. Гигиенические знания и навыки. Гигиена одежды и обуви.. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.	2	
111	Положение кулака при нанесении ударов. - давление на мешок, настенную подушку ударной частью кулака; - давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Школа бокса. Положение кулака при нанесении ударов.	2	
112	Передвижения. - перемещения обычным шагом; - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.	2	
113	Технико – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	2	
114	Защиты: - подставкой правой ладони; - подставкой правого предплечья; - подставкой левой ладони; - подставкой левого плеча; - подставкой правого плеча.	1. Врачебный контроль. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Защиты. Школа бокса.	2	

115	Боевая стойка: - свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	2	
116	Технико – тактическая подготовка. Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.	2	
117	Защиты: - подставкой согнутой в локте левой руки; - подставкой левого предплечья; - отбивом правой рукой во внутрь; - отбивом правой левой во внутрь;	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	2	
118	Передвижения. - перемещение скачком двойным и одиночными приставными.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Школа бокса.	2	
119	Технико – тактическая подготовка. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др.	1. Врачебный контроль. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. Технико – тактическая подготовка. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др.	2	

## **Раздел III. Содержание разделов программ**

### **I. Теоретическая подготовка (основы знаний)**

#### *1. Физическая культура и спорт в РФ.*

Понятие о физической культуре. Физическая культура в РФ.

#### *2. Краткий обзор развития бокса.*

Характеристика бокса. Место и значение бокса в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: бокс – старейший вид спорта в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса. Крупнейшие соревнования по боксу. Участие боксеров в олимпийских играх (с 1956г.)

#### *4. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание боксера.*

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение соблюдения правил гигиены для боксера. Вред курения и употребления спиртных напитков. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

#### *5. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.*

Причина травм и их профилактика. Страховка и самостраховка.

Первая помощь при травмах.

### **II. Практическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

#### **2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

- давление на мешок, настенную подушку ударной частью кулака;
- давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки;
- нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам.

##### *2. Боевая стойка.*

- положение ног, туловища, рук;
- изучение всех положений стойки, их исправления перед зеркалом;
- перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу;
- повороты в боевой стойке с сохранением равновесия;
- свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

### 3. Передвижения.

- перемещения обычным шагом;
- перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны;
- перемещение скачком двойным и одиночными приставными;

### 4. Защиты.

- подставкой правой ладони;
- подставкой правого предплечья;
- подставкой левой ладони;
- подставкой левого плеча;
- подставкой правого плеча;
- подставкой согнутой в локте правой руки;
- подставкой согнутой в локте левой руки;
- подставкой левого предплечья;
- отбивом правой рукой во внутрь;
- отбивом правой левой во внутрь;
- уход назад;
- уход вправо, влево;
- уклон вправо, влево;
- нырком вправо, влево;
- отклонением туловища назад;

## **3. Техничко – тактическая подготовка (ТТП)**

### *Основы техники и тактики бокса.*

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена.

*Техника бокса.* Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.

Общие сведения об ударах, защитах и контрударах. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций. Принципы построения комбинаций

*Тактика бокса.* Значение и роль тактической подготовки боксеров. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др. Техника ведения боя.

## **4. Участие в соревнованиях**

Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.

#### **Раздел IV. Методическое обеспечение и условия реализации программы:**

##### **Средства:**

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения со снарядами и на снарядах;
- специальные упражнения для развития физических качеств;
- упражнения с тренировочным мешком, с партнером;
- учебно - тренировочные бои;
- Упражнения из других видов спорта.

##### **Методы:**

Словесные методы (объяснение, рассказ, команды, указания, замечания)

Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий)

Практические методы:

- метод упражнения;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Основные *способы и формы работы* с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.
- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.
- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.
- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.
- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую

общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### Спортивное оборудование и инвентарь:

боксерский ринг;

боксерские груши;

боксерские мешки;

форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);

мячи футбольные

мячи для большого тенниса;

мячи набивные;

скакалки.

#### Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

учебно-демонстрационные плакаты;

видеокассеты по технико-тактической подготовке;

#### Технические средства обучения:

аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет;

телеаппаратура.

### **Раздел V. Список литературы**

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005.-71с.
2. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.-400с.