

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 20 имени П.И.Батова

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОШ № 20 имени П.И.Батова

С.В.Кочегарова



Приказ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Бокс»**

Направление: физкультурно - спортивное

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Автор - составитель:

Соловьев Сергей Николаевич,

учитель физической культуры

2020 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для учащихся 5-11 класса по боксу направлена на укрепление здоровья детей и подростков и их всесторонне физическое развитие.

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

- признанием бокса в мире как одного из широко распространённых и традиционных видов единоборств;
- историческим наследием российского бокса, начавшегося с кулачных боёв на Руси и получившего дальнейшее признание в советской и российской школе бокса;
- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- практической значимостью бокса, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;
- возрастанием интереса детей и молодёжи к боксу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по боксу; нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту; научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки; передового опыта работы тренеров с юными боксёрами и боксёрами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

**Цель программы:** формирование общей и специальной физической культуры обучающихся.

**Задачи:**

**Образовательные**

- ✓ повышение представления об основных видах спорта;
- ✓ формирование основ здорового образа жизни;

**Развивающие**

- ✓ содействие гармоническому физическому развитию, закреплению навыков;

- ✓ продолжение обучению и совершенствованию базовых видов двигательных действий;
- ✓ адаптация организма детей к физическим нагрузкам
- ✓ овладение техническими и практическими навыками бокса, а также их совершенствование

#### **Воспитательные**

- ✓ развитие волевых и нравственных качеств;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

#### **Ожидаемые результаты:**

- повышение интереса детей к занятиям спортом;
- повышение уровня развития физических качеств;
- адаптация организма к физическим нагрузкам;
- формирование основ здорового образа жизни;
- способность переносить высокое психологическое напряжение;
- знать правила ведения боя;
- владеть техникой выполнения ударов;
- знать разновидность ударов;
- владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов;

#### **Мониторинг достижения заявленных результатов.**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в условных и вольных боях. Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 3 раза в год (октябрь, январь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### **Оценочные материалы**

#### **Контрольные нормативы по технической подготовке.**

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	Критерии оценки
1	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5	выполнение без ошибок
		4	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе.
		3	с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом.
		2	с ошибкой приводящей к искажению структуры

			выполнения технического приема
		1	не выполнения данного технического действия
2	Двойные прямые удары в голову, корпус боевой стойки: двойка, левых, левой голову правой живот	5	выполнение без ошибок
		4	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе.
		3	с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом.
		2	с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема
		1	не выполнения данного технического действия
3	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	5	выполнение без ошибок
		4	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, руки опущены.
		3	с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом.
		2	с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема
		1	не выполнения данного технического действия
4	Три прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	5	выполнение без ошибок
		4	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе.
		3	с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом.
		2	с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема
		1	не выполнения данного технического действия
5	Три прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки	5	выполнение без ошибок
		4	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе.
		3	с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, выполнение

			наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой.
		2	с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема
		1	не выполнения данного технического действия

### Контрольные нормативы по общефизической подготовке.

№п/п	Тесты	Возраст	Оценка					
			высокий		выше среднего		средний	
			м	д	м	д	м	д
1	Бег 30м.	11-12	4.9	5.0	5.4	5.5	6.0	6.3
		13-14	4.7	4.9	5.1	5.4	5.8	6.1
		15-16	4.4	4.8	4.8	5.3	5.2	6.0
		17	4.3	4.8	4.7	5.3	5.1	6.1
2	Бег на 1000м.	11-12	4.35	5.15	4.55	5.30	5.15	6.00
		13-14	4.10	5.00	4.25	5.15	4.55	5.30
		15-16	4.00	4.40	4.10	4.55	4.30	5.10
		17	3.50	4.30	4.05	4.45	4.20	5.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз).	11-12	23	13	19	10	15	8
		13-14	28	14	24	12	17	10
		15-16	37	15	27	14	20	13
		17	40	16	30	15	22	14
4	Подтягивание из виса(м), из виса лежа(д)	11-12	6	16	5	11	3	7
		13-14	8	18	5	13	4	9
		15-16	11	19	9	14	7	10
		17	12	20	10	15	8	11
5	Челночный бег 3X10м	11-12	8.3	8.8	8.6	9.1	9.3	10.0
		13-14	8.0	8.6	8.3	9.0	9.0	9.9
		15-16	7.3	8.4	7.7	8.7	8.2	9.7
		17	7.2	8.4	7.5	8.7	8.1	9.6
6	Прыжки в длину с места (см)	11-12	174	160	150	140	135	130
		13-14	196	173	165	160	145	142
		15-16	216	180	190	167	165	155
		17	225	180	200	173	170	160

### Календарный график

Год обучения	Дата начала занятий по программе	Дата окончания занятий по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	25.05.2021	34	68	68	2 раза в неделю

## Содержание программы «Бокс»

### Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно- силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие

### Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

### Техника бокса.

#### 1. Классификация технических действий боксера

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения
- упражнения требующие определенной выносливости
- упражнения требующие высокой координации

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида:

- удары • защиты • контрудары

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют:

- с фронта — прямые и снизу
- с фланга — боковые

Всего насчитывается 12 ударов:

- прямой удар левой в голову
- прямой удар правой в голову
- прямой удар левой в туловище
- прямой удар правой в туловище
- боковой удар левой в голову
- боковой удар правой в голову
- боковой удар левой в туловище
- боковой удар правой в туловище
- удар снизу левой в голову
- удар снизу правой в голову
- удар снизу левой в туловище
- удар снизу правой в туловище

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

## 2. Биомеханические основы движений боксера

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

### Тактика боя.

Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере

противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

- подготовительные действия
- наступательные действия
- оборонительные действия

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

### **Методическое обеспечение программы.**

#### **Формы организации работы:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- зачеты, тестирования.

#### **Принципы организации обучения:**

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип постепенности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности.

#### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

- словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;



- наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий;
- методы ориентирования;
- практический метод ;
- игровой метод;
- соревновательный метод;

### **Материально - техническое обеспечение**

1. Спортзал (баскетбольная площадка);
2. Боксерские перчатки и шлемы - 10 шт;
3. Боксерские мешки -4 шт;
4. Гимнастическая стенка - 6-8 пролетов;
5. Гимнастическая скамейка - 3-4 шт;
6. Гимнастические маты - 10 шт;
7. Зеркала 2х0.4 м. - 6 шт;
8. Набивные мячи - 5 шт;
9. Скакалки - 20 шт;
10. Гантели различной массы - 20пар;
11. Баскетбольный, футбольный мячи - 2 шт;
- 12..Ноутбук - 1шт.

№ п/п	Содержание	Теория	Практика	Формы контроля
<b>Модуль 1</b>				
1	Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение фронтальной стойки, передвижения во фронтальной стойке с прямыми ударами в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=524qPXXIb2E">https://www.youtube.com/watch?v=524qPXXIb2E</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xvHCZuVnDRw">https://www.youtube.com/watch?v=xvHCZuVnDRw</a>		1	Индивидуальная Наблюдение и коррекция двигательных действий
2	Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение боевой стойки боксёра, передвижения в стойке без ударов. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://ok.ru/video/1896461701424">https://ok.ru/video/1896461701424</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S_SmVcifs2s">https://www.youtube.com/watch?v=S_SmVcifs2s</a>		1	
3	Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение боевой стойки боксёра, передвижения в стойке с прямыми ударами в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MdE0d4I_Fo0">https://www.youtube.com/watch?v=MdE0d4I_Fo0</a>		1	
4	Разминка с упражнениями на координацию движений. Челночный бег 3*10. Бег 60метров. Подвижные игры. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LHCb_6BDXoU">https://www.youtube.com/watch?v=LHCb_6BDXoU</a>		1	
5	Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение боевой стойки боксёра, передвижения в стойке с прямыми ударами в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://ok.ru/video/1432501618119">https://ok.ru/video/1432501618119</a>		1	
6	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в футбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://ok.ru/video/1530056475973">https://ok.ru/video/1530056475973</a>		1	
7	Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение боевой стойки боксёра, передвижения в стойке с прямыми ударами в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://ok.ru/video/2242631304508">https://ok.ru/video/2242631304508</a>		1	
8	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ранее изученных ударов на боксёрском мешке. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://ok.ru/video/1672840545570">https://ok.ru/video/1672840545570</a>		1	
9	Разминка с упражнениями на координацию движений. Левый прямой удар в голову с шагом левой ноги в сторону. Правый прямой удар в голову с шагом правой ноги в сторону. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://ok.ru/video/2337628423440">https://ok.ru/video/2337628423440</a>		1	
10	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защита подставка правой (левой) ладони, Защита от		1	

	серии ударов после промаха Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://ok.ru/video/1465093588294">https://ok.ru/video/1465093588294</a>			
11	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка в боевой стойке боксёра, передвижения в стойке с прямыми ударами в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://ok.ru/video/2554067617206">https://ok.ru/video/2554067617206</a>		1	

№ п/п	Содержание	Теория	Практика	Формы контроля
12	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в рэгби. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://ok.ru/video/1705004041557">https://ok.ru/video/1705004041557</a>		1	
13	Разминка с упражнениями на координацию движений. Работа в парах на дальней, средней дистанциях, ближнем бою. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц <a href="https://ok.ru/video/1791532401931">https://ok.ru/video/1791532401931</a>	1	1	
14	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка защиты сведением рук от прямых ударов. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://ok.ru/video/254025598401">https://ok.ru/video/254025598401</a>		1	
15	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка защиты сведением рук от прямых ударов. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног <a href="https://ok.ru/video/1070317046519">https://ok.ru/video/1070317046519</a>		1	
16	Разминка с упражнениями на координацию движений. Круговая тренировка: с гантелями, набивными мячами, на скакалке, прыжки. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://ok.ru/video/407034859810">https://ok.ru/video/407034859810</a>		1	
17	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защита от прямого удара правой (левой) в голову уклоны влево (вправо). Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://ok.ru/video/373655995671">https://ok.ru/video/373655995671</a>		1	
18	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защита оттяжкой, отбивами. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i17wWa-EZ1A">https://www.youtube.com/watch?v=i17wWa-EZ1A</a>		1	
19	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в рэгбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WCN29e0Q_yA">https://www.youtube.com/watch?v=WCN29e0Q_yA</a>		1	
20	Разминка с упражнениями на координацию движений. Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vXtxtIgu_VA">https://www.youtube.com/watch?v=vXtxtIgu_VA</a>		1	
21	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защиты на		1	

	длинной дистанции (уклоны, нырки, накладыванием рук.) Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5z15Qvqq0jI">https://www.youtube.com/watch?v=5z15Qvqq0jI</a>			
22	Разминка с упражнениями на координацию движений. Серия из трех прямых ударов в голову и туловище. Защита (подставка плеча, уход назад). Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i1Yh-Z1-xwM">https://www.youtube.com/watch?v=i1Yh-Z1-xwM</a>		1	
23	Разминка с упражнениями на координацию движений. Повторные и двойные удары в голову и туловище. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3e3yd909zTs">https://www.youtube.com/watch?v=3e3yd909zTs</a> <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=433f4b4234f69daeb8852e286646ece9">https://yandex.ru/efir?stream_id=433f4b4234f69daeb8852e286646ece9</a>		1	

№ п/п	Содержание	Теория	Практика	Формы контроля
24	Разминка с упражнениями на координацию движений. Челночный бег 3*10. Бег 100метров. Подвижные игры. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M">https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M</a>		1	
25	Разминка с упражнениями на координацию движений. Ложные удары, обманные движения, финты. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=klccIdSbtTY">https://www.youtube.com/watch?v=klccIdSbtTY</a>		1	
26	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в баскетбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zerUmnYqQIU">https://www.youtube.com/watch?v=zerUmnYqQIU</a>		1	
27	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ранее изученных ударов на боксёрском мешке. Удары на скорость и точность. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VcdveY26yc0">https://www.youtube.com/watch?v=VcdveY26yc0</a>		1	
28	Разминка с упражнениями на координацию движений. Шаг в сторону с одновременным скручиванием туловища в правую и левую сторону (как элемент активной защиты). Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C9o4QRYWhrY">https://www.youtube.com/watch?v=C9o4QRYWhrY</a>		1	
29	Разминка с упражнениями на координацию движений. Разминка с упражнениями на координацию движений. Круговая тренировка: с гантелями, набивными мячами, на скакалках, прыжки. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hTM9PvBTPP4">https://www.youtube.com/watch?v=hTM9PvBTPP4</a>		1	
30	Разминка с упражнениями на координацию движений.		1	Проверка

	Условный бой (один серией в атаке, другой контратакует двумя ударами в голову). Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fvyyv-sIWmw">https://www.youtube.com/watch?v=Fvyyv-sIWmw</a>			умений в условном бою
31	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защита от прямых ударов в голову (вправо, влево). Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M">https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M</a>		1	
32	Разминка с упражнениями на координацию движений. Контратака двумя ударами в голову (левый-левый) после серии (левой-правой прямой, левый боковой) в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nnUhf-rJO5w">https://www.youtube.com/watch?v=nnUhf-rJO5w</a>		1	
33	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ранее изученных ударов на боксёрском мешке. Удары на скорость и точность. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nnUhf-rJO5w">https://www.youtube.com/watch?v=nnUhf-rJO5w</a>		1	
34	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в баскетбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gQ12QTMQRMg">https://www.youtube.com/watch?v=gQ12QTMQRMg</a>		1	

№ п/п	Содержание	Теория	Практика	Формы контроля
	<b>Модуль 2</b>			
35	Разминка с упражнениями на координацию движений. Одиночные удары снизу в голову, в корпус. Защита сведением рук, подставка локтя, отходы назад. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=smH2rLJQFo4">https://www.youtube.com/watch?v=smH2rLJQFo4</a>		1	Индивидуальная Наблюдение и коррекция двигательных действий
36	Разминка с упражнениями на координацию движений. Вход в ближний бой, серия ударов снизу по корпусу заканчивая боковыми в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4321f31fbf47a77d98b0deb9e083bee3">https://yandex.ru/efir?stream_id=4321f31fbf47a77d98b0deb9e083bee3</a>		1	
37	Разминка с упражнениями на координацию движений. Одиночные боковые удары. Защита подставкой перчатки. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://ok.ru/video/1681435332898">https://ok.ru/video/1681435332898</a>		1	
38	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в рэгбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4abc0729b64c8e37b10758a324a">https://yandex.ru/efir?stream_id=4abc0729b64c8e37b10758a324a</a>		1	

	660cf			
39	Разминка с упражнениями на координацию движений. Вход в ближний бой, серия ударов снизу по корпусу заканчивая боковыми в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JgelB1jBRQ4">https://www.youtube.com/watch?v=JgelB1jBRQ4</a>		1	
40	Разминка с упражнениями на координацию движений. Удары правый-левый, правый боковой. Защита на отходах назад, подставка перчаткой. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qcsCewNzKII">https://www.youtube.com/watch?v=qcsCewNzKII</a>		1	
41	Разминка с упражнениями на координацию движений. Вольный бой по заданию (применение ударов снизу). На боксерском мешке удары снизу в голову и туловище. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MTsMlHBwmlg">https://www.youtube.com/watch?v=MTsMlHBwmlg</a>		1	Проверка умений в вольном бою
42	Разминка с упражнениями на координацию движений. Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UpNIUDxgDu8">https://www.youtube.com/watch?v=UpNIUDxgDu8</a>		1	
43	Разминка с упражнениями на координацию движений. Одиночные, прямые, боковые и удары снизу и защиты от них. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UpNIUDxgDu8">https://www.youtube.com/watch?v=UpNIUDxgDu8</a>		1	
44	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в футбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wBWrJCcza4g">https://www.youtube.com/watch?v=wBWrJCcza4g</a>		1	
45	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защита накладкой предплечий на предплечье руки противника. Защита подставкой левой ладони. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l2MQjPGGEZA">https://www.youtube.com/watch?v=l2MQjPGGEZA</a>		1	

№ п/п	Содержание	Теория	Практика	Формы контроля
46	Разминка с упражнениями на координацию движений. Нырок под боковой удар в голову, контратака трёх ударной серией боковых ударов в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jLuFVu3-ZLM">https://www.youtube.com/watch?v=jLuFVu3-ZLM</a>		1	
47	Разминка с упражнениями на координацию движений. Челночный бег 3*10. Бег на выносливость 2000 метров. Подвижные игры. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=4743da6b50e7481681ded3e7a93ba8ff">https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=4743da6b50e7481681ded3e7a93ba8ff</a>		1	

4 8	Разминка с упражнениями на координацию движений. Заходить за переднюю ногу противника. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://ok.ru/video/1550964558365">https://ok.ru/video/1550964558365</a>		1	
4 9	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ранее изученных ударов на боксёрском мешке. Удары на скорость и точность. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jIrlpDQmPo">https://www.youtube.com/watch?v=jIrlpDQmPo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A4aI3gz6H4">https://www.youtube.com/watch?v=A4aI3gz6H4</a>		1	
5 0	Разминка с упражнениями на координацию движений. Круговая тренировка: с гантелями, набивными мячами, на скакалках, прыжки. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IJ-FTB67u1w">https://www.youtube.com/watch?v=IJ-FTB67u1w</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dm-z28bqzus">https://www.youtube.com/watch?v=dm-z28bqzus</a>		1	
5 1	Разминка с упражнениями на координацию движений. Шаг к противнику накладкой предплечий на предплечье руки противника. Защита подставкой левой ладони. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SbEORTxMbgg">https://www.youtube.com/watch?v=SbEORTxMbgg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yctWbsbHS14">https://www.youtube.com/watch?v=yctWbsbHS14</a>		1	
5 2	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в футбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gHBU1KeefeE">https://www.youtube.com/watch?v=gHBU1KeefeE</a>		1	
5 3	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ударов и защита в ближнем бою. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gWS1q50CuCs">https://www.youtube.com/watch?v=gWS1q50CuCs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ICNTAUrvlls">https://www.youtube.com/watch?v=ICNTAUrvlls</a>		1	
5 4	Разминка с упражнениями на координацию движений. Один пользуется прямыми ударами в голову, другой защищается и контратакует ударами снизу в корпус или в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OvP0VNzzREI">https://www.youtube.com/watch?v=OvP0VNzzREI</a>		1	
5 5	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ранее изученных ударов на боксёрском мешке. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cQ9cyIEsFpE">https://www.youtube.com/watch?v=cQ9cyIEsFpE</a>		1	
5 6	Разминка с упражнениями на координацию движений. Удар на опережение вразрез через руку. Доработка серией ударов в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=armLXJruGNI">https://www.youtube.com/watch?v=armLXJruGNI</a>		1	

1

№ п/п	Содержание	Теория	Практика	Формы контроля
57	Разминка с упражнениями на координацию движений. Контратака: серия из трёх ударов снизу по корпусу. Шаг назад и контратака серией ударов в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r5lnHOkLQAs">https://www.youtube.com/watch?v=r5lnHOkLQAs</a>		1	

58	Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Игра в футбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4R-sQGpZEkS">https://www.youtube.com/watch?v=4R-sQGpZEkS</a>		1	
59	Разминка с упражнениями на координацию движений. Удары встречной правой с опережением на удар правой прямой. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BsIS3TCY6OQ">https://www.youtube.com/watch?v=BsIS3TCY6OQ</a>		1	
60	Разминка с упражнениями на координацию движений. Условный бой (один серией в атаке, другой контратакует двумя ударами в голову). Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lxe-8uclYjQ">https://www.youtube.com/watch?v=Lxe-8uclYjQ</a>		1	Проверка умений в условном бою
61	Разминка с упражнениями на координацию движений. Вольные бои: 3 раунда по 1 мин. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RKbAclvwZ_g">https://www.youtube.com/watch?v=RKbAclvwZ_g</a>		1	Проверка умений в вольном бою
62	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка правильного и слитного сочетания ударов в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MKPhkHyuymk">https://www.youtube.com/watch?v=MKPhkHyuymk</a>		1	
63	Разминка с упражнениями на координацию движений. Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r4mtxoDoC-M">https://www.youtube.com/watch?v=r4mtxoDoC-M</a>		1	
64	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в футбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tTZgdGaTLaQ">https://www.youtube.com/watch?v=tTZgdGaTLaQ</a>		1	
65	Разминка с упражнениями на координацию движений. Разминка с упражнениями на координацию движений. Круговая тренировка: с гантелями, набивными мячами, на скакалке, прыжки. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IF9lpZs8yO0">https://www.youtube.com/watch?v=IF9lpZs8yO0</a>		1	
66	Разминка с упражнениями на координацию движений. Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iKERZQDH6g4">https://www.youtube.com/watch?v=iKERZQDH6g4</a>		1	
67	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ранее изученных ударов на боксёрском мешке. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rACV4NMRqhs">https://www.youtube.com/watch?v=rACV4NMRqhs</a>		1	
68	Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Игра в футбол, регби, регбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pId6V6PiROg">https://www.youtube.com/watch?v=pId6V6PiROg</a>		1	





## Список литературы

### Литература для педагогов

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.О. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторим. -М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
4. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. / К. В. Градополов -Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
5. Озолии Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. / Озолии Н.Г. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
6. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. / В.И Филимонов. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
7. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. / Ширяев А.Г.-изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.
8. Щитов В.К. Бокс для начинающих / В.К. Щитов. - Москва : Фаир, 2009. - 458с.

### Литература для детей и родителей

1. Бокс. Правила соревнований. - М.; Федерация бокса России,2004. - 34с.
2. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред.Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
3. Щитов В.К. Бокс для начинающих / В.К. Щитов. - Москва : Фаир, 2009. - 458с.