

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«БОКС»

для 5-11 класса

на 2025/2026 учебный год

Срок реализации программы 7 лет

Составитель программы:

педагог дополнительного образования Томин П.И.

Оренбург, 2025

**1. Пояснительная записка**

Направленность программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности. Общеразвивающая программа
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	<p>Программа обучения по боксу разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li><li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”</li><li>- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;</li><li>- Устав МУ ДО «ЦРФКС».</li></ul>
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p>Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;</p> <p>Цель программы:</p> <p>– формирование общей и специальной физической культуры обучающихся посредством занятий в секции «Бокс»</p> <p>Задачи:</p> <p><i>Образовательные:</i> содействовать развитию физических качеств и двигательных способностей; формировать специальные умения и навыки через обучение технико–тактическим приемам; передать воспитанникам специальные знания.</p> <p><i>Воспитательные:</i> формировать стойкий интерес к занятиям бокса; развивать волевые качества (смелость, уверенность, стойкость, целеустремленность, самообладание), а также дисциплинированность, ответственность, чувства долга, формирование гражданской позиции.</p> <p><i>Оздоровительные:</i> обеспечить гармоничное развитие, укрепление здоровья</p>

	воспитанников, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.
Отличительные особенности данной программы от уже существующих	Программа по боксу отличается от уже существующих тем, что педагог осуществляет решение поставленных задач в первую очередь через создание физического образовательного пространства, социально-значимую, практико-ориентированную деятельность обучающихся. Адаптирована для условий Оренбургского президентского кадетского училища.
связи с предметами уч. плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры
Возраст детей	11-18 лет
Сроки, продолжительность реализации программы	Срок реализации программы – 7 лет. Программа построена по модулям: 1 -5 класс, 2-6,7 класс; 3- 8,9 класс; 4- 10,11 класс. Каждый модуль (за исключением 5 класса) реализуется 2 года с повторением тематики занятий на более сложном уровне.
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	<p><b>Этап начальной подготовки (5 класс).</b> Задача - привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На спортивную секцию зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта бокс.</p> <p><b>Учебно-тренировочный этап №1 (6-7 класс).</b> Задача - тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом этапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов. Развитие у воспитанников специальных физических качеств и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.</p> <p><b>Учебно-тренировочный этап №2 (8-9 класс).</b> В ходе учебно-тренировочных занятий происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связей, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p> <p><b>Учебно-тренировочный этап №3 (10-11 класс).</b> В ходе учебно-тренировочных занятий происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связей, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p> <p><b>Учебно-тренировочная группа №1 (5-7 класс сборники).</b> В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специальных физических качеств, тактической, психологической, технической подготовленности, а таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. Участие в</p>

	<p>соревнованиях.</p> <p><b>Учебно-тренировочная группа №2 (8-11 класс сборники).</b> В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специальных физических качеств, тактической, психологической, технической подготовленности, а таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. Участие в соревнованиях.</p>
Форма занятия	<p><b>Учебные тренировки.</b> Групповая форма занятий. Группа набирается из учащихся, имеющих склонность к спортивным единоборствам и желающих участвовать в тренировочной деятельности по направлению и имеющих допуск к занятиям физической культурой. Допускаются разновозрастные группы, организованные с учетом подготовленности участников.</p>
Режим занятий	<p>4 часа в неделю (по два часа два раза в неделю)</p>
Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>В результате изучения темы обучаемые должны <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы истории развития бокса в России</li> <li>- современные формы и системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью</li> <li>- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление и повышение физической подготовленности</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технические приемы и тактические действия в ходе учебно - тренировочных занятий и соревновательной деятельности</li> <li>-правильно выполнять технику передвижение по рингу, нанесение ударов и защиту от них.</li> <li>-овладеть техникой бокса.</li> <li>-овладеть основными приемами бокса.</li> </ul> <p>Основными результатами выполнения программных требований являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;</li> <li>-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;</li> <li>-освоение теоретического раздела программы;</li> </ul> <p>Данная программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.</p> <p>Личностные результаты, формируемые при изучении предмета:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;</li> <li>☞ умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</li> <li>☞ овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (каче-</li> </ul>

	<p>ства) при выполнении контрольных упражнений.</p> <p>Метапредметные результаты, формируемые при изучении предмета</p> <p>📖 развитие понимания того, что физическая культура, является частью общей культуры, способствующая развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p>📖 развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, понимания физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.</p> <p>умение добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, а так же активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</p>
Формы подведения итогов реализации программы	<p>Соревнования.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p>

## 2. Учебно-тематический план

### Этап начальной подготовки(5 класс).

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них		Форма аттестации/контроля
			теор.	практ.	
1.	Техника безопасности на занятиях по боксу.	2	2	-	опрос
2.	Боксерская стойка и ее разновидности	2		2	Экспертная оценка
3.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	
4.	Обучение левосторонней стойки боксера	2	-	2	
5.	Обучение правосторонней стойки боксера	2	-	2	
6.	Обучение фронтальной стойки боксера	2	-	2	
7.	Обучение передвижению боксерским шагом	2	-	2	
8.	Обучение передвижению в челноке	2	-	2	
9.	Обучение защите от прямого удара «уклон»	2	-	2	
10.	Обучение защите от бокового удара «нырок»	2	-	2	
11.	Обучение защите от удара снизу «подставка»	2	-	2	
12.	Обучение прямому левому удару в голову	2	-	2	
13.	Обучение прямому правому удару в голову	2	-	2	
14.	Обучение прямому левому удару в корпус	2	-	2	
15.	Обучение прямому правому удару в корпус	2	-	2	
16.	Обучение боковому левому удару в голову	2	-	2	
17.	Обучение боковому правому удару в голову	2	-	2	
18.	Обучение боковому левому удару в корпус	2	-	2	
19.	Обучение боковому правому удару в корпус	2	-	2	
20.	Обучение удару левой снизу в голову	2	-	2	
21.	Обучение удару правой снизу в голову	2	-	2	
22.	Обучение удару левой снизу в корпус	2	-	2	
23.	Обучение удару правой снизу в корпус	2	-	2	
24.	Обучение разрыву и сохранению ударной дистанции	2	-	2	Учебно-тренировочные поединки
25.	Обучение защите от прямого удара «уклон» с шагом вперед	2	-	2	
26.	Обучение защите от бокового удара «нырок» с шагом вперед	2	-	2	
27.	Обучение защите от удара снизу «подставка» с шагом вперед	2	-	2	
28.	Обучение прямому левому удару в голову с шагом вперед	2	-	2	
29.	Обучение прямому правому удару в голову с шагом вперед	2	-	2	
30.	Обучение прямому левому удару в корпус с шагом вперед	2	-	2	
31.	Обучение прямому правому удару в корпус с шагом вперед	2	-	2	
32.	Обучение боковому левому удару в голову с шагом вперед	2	-	2	
33.	Обучение боковому правому удару в голову с шагом вперед	2	-	2	
34.	Обучение боковому левому удару в корпус с шагом вперед	2	-	2	
35.	Обучение боковому правому удару в корпус с шагом вперед	2	-	2	
36.	Обучение удару левой снизу в голову с шагом вперед	2		2	

37.	Обучение удару правой снизу в голову с шагом вперед	2	-	2	
38.	Обучение удару левой снизу в корпус с шагом вперед	2	-	2	
39.	Обучение удару правой снизу в корпус с шагом вперед	2	-	2	
40.	Обучение разрыву и сохранению ударной дистанции с шагом вперед	2	-	2	
41.	Обучение комбинации прямых ударов левой, правой рукой в голову.	2	-	2	
42.	Обучение комбинации боковых ударов левой, правой рукой в голову.	2	-	2	
43.	Обучение комбинации двух ударов снизу в голову левой, правой рукой.	2	-	2	
44.	Обучение комбинации двух прямых ударов левой в голову, правой в корпус	2	-	2	
45.	Обучение комбинации двух прямых ударов правой в голову, левой в корпус	2	-	2	
46.	Обучение комбинации двух прямых ударов левой в корпус, правой в голову	2	-	2	
47.	Обучение комбинации двух прямых ударов правой в корпус, левой в голову	2	-	2	
48.	Обучение комбинации двух ударов левой сбоку, правой прямо в голову	2	-	2	
49.	Обучение комбинации двух ударов левой сбоку в голову, правой прямо в корпус	2	-	2	
50.	Обучение комбинации двух ударов левой сбоку, правой снизу в голову	2	-	2	
51.	Обучение комбинации двух ударов левой сбоку в голову, правой снизу в корпус	2	-	2	
52.	Обучение комбинации трех прямых ударов в голову левой-левой-правой рукой	2	-	2	
53.	Обучение комбинации трех прямых ударов в голову левой-правой-левой рукой	2	-	2	
54.	Обучение комбинации трех ударов левой прямо в голову, правой прямо в корпус, левой сбоку в голову	2	-	2	
55.	Обучение комбинации трех ударов левой-правой прямо в голову, левой прямо в корпус	2	-	2	
56.	Обучение комбинации трех ударов левой прямо, правой прямо в голову, левой снизу в корпус	2	-	2	
57.	Обучение защите уклонам влево и удару левой прямо в голову	2	-	2	
58.	Обучение защите уклонам вправо и удару правой прямо в голову	2	-	2	
59.	Обучение защите уклону влево и удару левой прямо в корпус	2	-	2	
60.	Обучение защите уклону вправо и удару правой прямо в корпус	2	-	2	
61.	Обучение защите нырком влево и удар левой рукой сбоку в голову	2	-	2	
62.	Обучение защите нырком вправо и удар правой рукой сбоку в голову	2	-	2	
63.	Обучение защите уклону влево и удару левой рукой сбоку в голову	2	-	2	
64.	Обучение защите уклону вправо и удару правой рукой сбоку в голову	2	-	2	
65.	Обучение защите уклону влево и удару левой рукой снизу в голову	2	-	2	
66.	Обучение защите уклону вправо и удару правой рукой снизу в голову	2	-	2	
67.	Обучение ударам на подскоке	2	-	2	
68.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	
	<b>Итого</b>	136	2	134	Спорт. тест

№	Тема занятия	Кол- во часов	Из них		Форма аттестации/ контроля
			теор.	практ.	
1.	Техника безопасности на занятиях по боксу.	2	2	-	опрос
2.	Ударная дистанция и ее разновидности	2		2	Учебные поединки
3.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	
4.	Обучение приставному боксерскому шагу	2	-	2	
5.	Обучение ложным движениям	2	-	2	
6.	Обучение входу на ближнюю дистанцию (вход в «клинч»)	2	-	2	
7.	Обучение захвату соперника «в клинче»	2	-	2	
8.	Обучение передвижению на скачке спиной вперед	2	-	2	
9.	Обучение защите от прямого удара «уклон» с шагом назад	2	-	2	
10.	Обучение защите от бокового удара «нырок» с шагом назад	2	-	2	
11.	Обучение защите от удара снизу «подставка» с шагом назад	2	-	2	
12.	Обучение прямому левому удару в голову с шагом вперед	2	-	2	
13.	Обучение прямому правому удару в голову с шагом вперед	2	-	2	
14.	Обучение прямому левому удару в корпус с шагом вперед	2	-	2	
15.	Обучение прямому правому удару в корпус с шагом вперед	2	-	2	
16.	Обучение боковому левому удару в голову с шагом вперед	2	-	2	
17.	Обучение боковому правому удару в голову с шагом вперед	2	-	2	
18.	Обучение боковому левому удару в корпус с шагом вперед	2	-	2	
19.	Обучение боковому правому удару в корпус с шагом вперед	2	-	2	
20.	Обучение удару левой снизу в голову с шагом вперед	2	-	2	
21.	Обучение удару правой снизу в голову с шагом вперед	2	-	2	
22.	Обучение удару левой снизу в корпус с шагом вперед	2	-	2	
23.	Обучение удару правой снизу в корпус с шагом вперед	2	-	2	
24.	Обучение разрыву и сохранению ударной дистанции (средняя, ближняя, дальняя)	2	-	2	
25.	Обучение защите от прямого удара «уклон» с шагом в сторону	2	-	2	
26.	Обучение защите от бокового удара «нырок» с шагом в сторону	2	-	2	
27.	Обучение защите от удара снизу «подставка» с шагом в сторону	2	-	2	
28.	Обучение прямому левому удару в голову с шагом в сторону	2	-	2	
29.	Обучение прямому правому удару в голову с шагом в сторону	2	-	2	
30.	Обучение прямому левому удару в корпус с шагом в сторону	2	-	2	
31.	Обучение прямому правому удару в корпус с шагом в сторону	2	-	2	
32.	Обучение боковому левому удару в голову с шагом в сторону	2	-	2	
33.	Обучение боковому правому удару в голову с шагом в сторону	2	-	2	
34.	Обучение боковому левому удару в корпус с шагом в сторону	2	-	2	
35.	Обучение боковому правому удару в корпус с шагом в сторону	2	-	2	
36.	Обучение удару левой снизу в голову с шагом назад	2		2	
37.	Обучение удару правой снизу в голову с шагом назад	2	-	2	
38.	Обучение удару левой снизу в корпус с шагом назад	2	-	2	
39.	Обучение удару правой снизу в корпус с шагом назад	2	-	2	
40.	Обучение разрыву и сохранению ударной дистанции с шагом назад	2	-	2	
41.	Обучение комбинации прямых ударов левой, правой рукой в голову с двумя шагами вперед	2	-	2	
42.	Обучение комбинации боковых ударов левой, правой рукой в голову с двумя шагами вперед	2	-	2	
43.	Обучение комбинации двух ударов снизу в голову левой, правой рукой с двумя шагами вперед	2	-	2	
44.	Обучение комбинации двух прямых ударов левой в голову, правой в корпус с двумя шагами вперед	2	-	2	
45.	Обучение комбинации двух прямых ударов правой в голову, левой в корпус с двумя шагами вперед	2	-	2	
46.	Обучение комбинации двух прямых ударов левой в корпус, правой в голову с двумя шагами вперед	2	-	2	
47.	Обучение комбинации двух прямых ударов правой в корпус, левой в голову с двумя шагами вперед	2	-	2	

48.	Обучение комбинации двух ударов левой сбоку, правой прямо в голову с двумя шагами вперед	2	-	2	
49.	Обучение комбинации двух ударов левой сбоку в голову, правой прямо в корпус с двумя шагами вперед	2	-	2	
50.	Обучение комбинации двух ударов левой сбоку, правой снизу в голову с двумя шагами вперед	2	-	2	
51.	Обучение комбинации двух ударов левой сбоку в голову, правой снизу в корпус с двумя шагами вперед	2	-	2	
52.	Обучение комбинации трех прямых ударов в голову левой-левой-правой рукой с тремя шагами вперед	2	-	2	
53.	Обучение комбинации трех прямых ударов в голову левой-правой-левой рукой с тремя шагами вперед	2	-	2	
54.	Обучение комбинации трех ударов левой прямо в голову, правой прямо в корпус, левой сбоку в голову с тремя шагами вперед	2	-	2	
55.	Обучение комбинации трех ударов левой-правой прямо в голову, левой прямо в корпус с тремя шагами вперед	2	-	2	
56.	Обучение комбинации трех ударов левой прямо, правой прямо в голову, левой снизу в корпус с тремя шагами вперед	2	-	2	
57.	Обучение защите уклонам влево и удару левой прямо в голову с двумя шагами вперед	2	-	2	
58.	Обучение защите уклонам вправо и удару правой прямо в голову с двумя шагами вперед	2	-	2	
59.	Обучение защите уклону влево и удару левой прямо в корпус с двумя шагами вперед	2	-	2	
60.	Обучение защите уклону вправо и удару правой прямо в корпус с двумя шагами вперед	2	-	2	
61.	Обучение защите нырком влево и удар левой рукой сбоку в голову с двумя шагами вперед	2	-	2	
62.	Обучение защите нырком вправо и удар правой рукой сбоку в голову с двумя шагами вперед	2	-	2	
63.	Обучение защите уклону влево и удару левой рукой сбоку в голову с двумя шагами вперед	2	-	2	
64.	Обучение защите уклону вправо и удару правой рукой сбоку в голову с двумя шагами вперед	2	-	2	
65.	Обучение защите уклону влево и удару левой рукой снизу в голову с двумя шагами вперед	2	-	2	
66.	Обучение защите уклону вправо и удару правой рукой снизу в голову с двумя шагами вперед	2	-	2	
67.	Обучение ударам на скачке	2	-	2	
68.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	
	<b>Итого</b>	136	2	134	
					Спорт. тест

#### Учебно-тренировочный этап №2 (8-9 класс).

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них		Форма аттестации/контроля
			теор.	практ.	
1.	Техника безопасности на занятиях по боксу.	2	2	-	опрос
2.	Смена ударной дистанции	2		2	Учебные поединки
3.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	
4.	Совершенствование сайд-степа	2	-	2	
5.	Совершенствование защитных действий	2	-	2	
6.	Совершенствование разрыва, сохранения и смены дистанции	2	-	2	
7.	Совершенствование входа и выхода «в клинч»	2	-	2	
8.	Совершенствование перемещения в ринге	2	-	2	
9.	Совершенствование защите от прямого удара «уклон» с шагом вперед и сменой дистанции	2	-	2	
10.	Совершенствование защите от бокового удара «нырок» с шагом вперед и сменой дистанции	2	-	2	
11.	Совершенствование защите от удара снизу «подставка» с шагом вперед и сменой дистанции	2	-	2	

12.	Совершенствование прямого левого удара на встречу в голову с шагом вперед	2	-	2
13.	Совершенствование прямого правого удара на встречу в голову с шагом вперед	2	-	2
14.	Совершенствование е прямого левого удара на встречу в корпус с шагом вперед	2	-	2
15.	Совершенствование прямого правого удара на встречу в корпус с шагом вперед	2	-	2
16.	Совершенствование бокового левого удара на встречу в голову с шагом вперед	2	-	2
17.	Совершенствование бокового правого удара в разрез в голову с шагом вперед	2	-	2
18.	Совершенствование бокового левого удара в разрез в корпус с шагом вперед	2	-	2
19.	Совершенствование бокового правого удара в разрез в корпус с шагом вперед	2	-	2
20.	Совершенствование удара левой снизу навстречу в голову с шагом вперед	2	-	2
21.	Совершенствование удара правой снизу навстречу в голову с шагом вперед	2	-	2
22.	Совершенствование удара левой снизу навстречу в корпус с шагом вперед	2	-	2
23.	Совершенствование удара правой снизу навстречу в корпус с шагом вперед	2	-	2
24.	Совершенствование разрыву и сохранению ударной дистанции (средняя, ближняя, дальняя), входа в «клинч» и перехвата атаки	2	-	2
25.	Совершенствование защиты сайд-степом от прямого удара с шагом в сторону	2	-	2
26.	Совершенствование защиты сайд-степом от бокового удара с шагом в сторону	2	-	2
27.	Совершенствование защиты сайд-степом от удара снизу с шагом в сторону	2	-	2
28.	Совершенствование прямого левого удара в голову с шагом в сторону	2	-	2
29.	Совершенствование прямого правого удара в голову с шагом в сторону	2	-	2
30.	Совершенствование прямого левого удара в корпус с шагом в сторону	2	-	2
31.	Совершенствование прямого правого удара в корпус с шагом в сторону	2	-	2
32.	Совершенствование бокового левого удара в голову с шагом в сторону	2	-	2
33.	Совершенствование бокового правого удара в голову с шагом в сторону	2	-	2
34.	Совершенствование бокового левого удара в корпус с шагом в сторону	2	-	2
35.	Совершенствование бокового правого удара в корпус с шагом в сторону	2	-	2
36.	Совершенствование удара левой снизу в голову с шагом назад	2		2
37.	Совершенствование удара правой снизу в голову с шагом назад	2	-	2
38.	Совершенствование удара левой снизу в корпус с шагом назад	2	-	2
39.	Совершенствование удара правой снизу в корпус с шагом назад	2	-	2
40.	Совершенствование разрыва и сохранения ударной дистанции с шагом назад, вход в «клинч» и удержание соперника	2	-	2
41.	Совершенствование комбинации прямых ударов левой, правой рукой в голову с двумя шагами назад	2	-	2
42.	Совершенствование комбинации боковых ударов левой, правой рукой в голову с двумя шагами назад	2	-	2
43.	Совершенствование комбинации трех ударов снизу в голову левой, правой рукой с двумя шагами назад	2	-	2



44.	Совершенствование комбинации двух прямых ударов левой в голову, правой в корпус с двумя шагами назад	2	-	2	
45.	Совершенствование комбинации двух прямых ударов правой в голову, левой в корпус с двумя шагами назад	2	-	2	
46.	Совершенствование комбинации двух прямых ударов левой в корпус, правой в голову с двумя шагами назад	2	-	2	
47.	Совершенствование комбинации двух прямых ударов правой в корпус, левой в голову с двумя шагами назад	2	-	2	
48.	Совершенствование комбинации двух ударов левой сбоку, правой прямо в голову с двумя шагами назад	2	-	2	
49.	Совершенствование комбинации двух ударов левой сбоку в голову, правой прямо в корпус с двумя шагами назад	2	-	2	
50.	Совершенствование комбинации двух ударов левой сбоку, правой снизу в голову с двумя шагами назад	2	-	2	
51.	Совершенствование комбинации двух ударов левой сбоку в голову, правой снизу в корпус с двумя шагами назад	2	-	2	
52.	Совершенствование комбинации трех прямых ударов в голову левой-левой-правой рукой с тремя шагами назад	2	-	2	
53.	Совершенствование комбинации трех прямых ударов в голову левой-правой-левой рукой с тремя шагами назад	2	-	2	
54.	Совершенствование комбинации трех ударов левой прямо в голову, правой прямо в корпус, левой сбоку в голову с тремя шагами назад	2	-	2	
55.	Совершенствование комбинации трех ударов левой-правой прямо в голову, левой прямо в корпус с тремя шагами назад	2	-	2	
56.	Совершенствование комбинации трех ударов левой прямо, правой прямо в голову, левой снизу в корпус с тремя шагами назад	2	-	2	
57.	Совершенствование защите уклонам влево и удару левой прямо в голову с двумя шагами назад	2	-	2	
58.	Совершенствование защите уклонам вправо и удару правой прямо в голову с двумя шагами назад	2	-	2	
59.	Совершенствование защите уклону влево и удару левой прямо в корпус с двумя шагами назад	2	-	2	
60.	Совершенствование защите уклону вправо и удару правой прямо в корпус с двумя шагами назад	2	-	2	
61.	Совершенствование защите нырком влево и удар левой рукой сбоку в голову с двумя шагами назад	2	-	2	
62.	Совершенствование защите нырком вправо и удар правой рукой сбоку в голову с двумя шагами назад	2	-	2	
63.	Совершенствование защите уклону влево и удару левой рукой сбоку в голову с двумя шагами назад	2	-	2	
64.	Совершенствование защите уклону вправо и удару правой рукой сбоку в голову с двумя шагами назад	2	-	2	
65.	Совершенствование защите уклону влево и удару левой рукой снизу в голову с двумя шагами назад	2	-	2	
66.	Совершенствование защите уклону вправо и удару правой рукой снизу в голову с двумя шагами назад	2	-	2	
67.	Совершенствование ударов на скачке	2	-	2	
68.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	
	<b>Итого</b>	136	2	134	

**Учебно-тренировочный этап №3 (10-11 класс)**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них		Форма аттестации/контроля
			теор.	практ.	
1.	Техника безопасности на занятиях по боксу.	2	2	-	опрос
2.	Смена боевых стоек	2		2	Учебные поединки. соревнования
3.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	
4.	Совершенствование сайд-степа влево с боковым ударом левой руки	2	-	2	
5.	Совершенствование сайд-степа вправо с боковым ударом правой	2	-	2	

	руки				
6.	Совершенствование разрыва, сохранения и смены дистанции	2	-	2	
7.	Совершенствование входа и выхода «в клинч», удары снизу по корпусу	2	-	2	
8.	Совершенствование перемещения в ринге, лишение соперника пространства (обрезание углов)	2	-	2	
9.	Совершенствование защите от прямого удара «уклон» с шагом назад и разрывом дистанции	2	-	2	
10.	Совершенствование защите от бокового удара «нырок» с шагом назад и разрывом дистанции	2	-	2	
11.	Совершенствование защите от удара снизу «подставка» с шагом назад и разрывом дистанции	2	-	2	
12.	Совершенствование прямого левого удара на встречу в голову на подскоке	2	-	2	
13.	Совершенствование прямого правого удара на встречу в голову на подскоке	2	-	2	
14.	Совершенствование е прямого левого удара на встречу в корпус на подскоке	2	-	2	
15.	Совершенствование прямого правого удара на встречу в корпус на подскоке	2	-	2	
16.	Совершенствование бокового левого удара на встречу в голову на подскоке	2	-	2	
17.	Совершенствование бокового правого удара в разрез в голову на подскоке	2	-	2	
18.	Совершенствование бокового левого удара в разрез в корпус на подскоке	2	-	2	
19.	Совершенствование бокового правого удара в разрез в корпус на подскоке	2	-	2	
20.	Совершенствование удара левой снизу навстречу в голову на подскоке	2	-	2	
21.	Совершенствование удара правой снизу навстречу в голову на подскоке	2	-	2	
22.	Совершенствование удара левой снизу навстречу в корпус на подскоке	2	-	2	
23.	Совершенствование удара правой снизу навстречу в корпус на подскоке	2	-	2	
24.	Совершенствование разрыву и сохранению ударной дистанции (средняя, ближняя, дальняя), входа в «клинч» и перехвата атаки	2	-	2	
25.	Совершенствование защиты сайд-степом от прямого удара с шагом в сторону	2	-	2	
26.	Совершенствование защиты сайд-степом от бокового удара с шагом в сторону	2	-	2	
27.	Совершенствование защиты сайд-степом от удара снизу с шагом в сторону	2	-	2	
28.	Совершенствование прямого левого удара в голову с шагом в сторону	2	-	2	
29.	Совершенствование прямого правого удара в голову с шагом в сторону	2	-	2	
30.	Совершенствование прямого левого удара в корпус с шагом в сторону	2	-	2	
31.	Совершенствование прямого правого удара в корпус с шагом в сторону	2	-	2	
32.	Совершенствование бокового левого удара в голову с шагом в сторону	2	-	2	
33.	Совершенствование бокового правого удара в голову с шагом в сторону	2	-	2	
34.	Совершенствование бокового левого удара в корпус с шагом в сторону	2	-	2	
35.	Совершенствование бокового правого удара в корпус с шагом в сторону	2	-	2	

36.	Совершенствование удара левой снизу, правой прямо в голову на подскоке	2		2	
37.	Совершенствование удара правой снизу, левой сбоку в голову на подскоке	2	-	2	
38.	Совершенствование удара левой снизу, правой прямо в корпус на подскоке	2	-	2	
39.	Совершенствование удара правой снизу, левой сбоку в корпус на подскоке	2	-	2	
40.	Совершенствование разрыва и сохранения ударной дистанции с шагом назад, вход в «клинч» и удержание соперника	2	-	2	
41.	Совершенствование комбинации прямых ударов левой, правой рукой в голову с двумя шагами назад, левой, правой рукой в голову с двумя шагами вперед.	2	-	2	
42.	Совершенствование комбинации боковых ударов левой, правой рукой в голову с двумя шагами назад, левой, правой рукой в голову с двумя шагами вперед	2	-	2	
43.	Совершенствование комбинации двух ударов снизу в голову левой, правой рукой с двумя шагами назад	2	-	2	
44.	Совершенствование комбинации трех прямых ударов левой в голову, правой в корпус с двумя шагами назад и прямой удар правой руки в голову с шагом вперед	2	-	2	
45.	Совершенствование комбинации трех прямых ударов правой в голову, левой в корпус с двумя шагами назад и прямой удар правой руки в голову с шагом вперед	2	-	2	
46.	Совершенствование комбинации трех прямых ударов левой в корпус, правой в голову с двумя шагами назад, левой сбоку шагом вперед	2	-	2	
47.	Совершенствование комбинации трех прямых ударов правой в корпус, левой в голову с двумя шагами назад, левой сбоку шагом вперед	2	-	2	
48.	Совершенствование комбинации трех ударов левой сбоку, правой прямо в голову с двумя шагами назад, правой прямо в корпус с шагом вперед	2	-	2	
49.	Совершенствование комбинации трех ударов левой сбоку в голову, правой прямо в корпус с двумя шагами назад, левой сбоку с шагом вперед	2	-	2	
50.	Совершенствование комбинации трех ударов левой сбоку, правой снизу в голову с двумя шагами назад, левой сбоку с шагом вперед	2	-	2	
51.	Совершенствование комбинации трех ударов левой сбоку в голову, правой снизу в корпус с двумя шагами назад, левой вбок с шагом вперед	2	-	2	
52.	Совершенствование комбинации четырех прямых ударов в голову левой-левой-правой рукой с тремя шагами назад, правой прямо по корпусу с шагом вперед	2	-	2	
53.	Совершенствование комбинации четырех прямых ударов в голову левой-правой-левой рукой с тремя шагами назад, правой прямо в голову с шагом вперед	2	-	2	
54.	Совершенствование комбинации четырех ударов левой прямо в голову, правой прямо в корпус, левой сбоку в голову с тремя шагами назад, правой прямо в голову с шагом вперед	2	-	2	
55.	Совершенствование комбинации четырех ударов левой-правой прямо в голову, левой прямо в корпус с тремя шагами назад, правой прямо в голову с шагом вперед	2	-	2	
56.	Совершенствование комбинации четырех ударов левой прямо, правой прямо в голову, левой снизу в корпус с тремя шагами назад, левой прямо в голову с шагом вперед	2	-	2	
57.	Совершенствование защиты уклонам влево и удару левой прямо в голову с двумя шагами назад, левой сбоку в голову с шагом вперед	2	-	2	
58.	Совершенствование защиты уклонам вправо и удару правой	2	-	2	

	прямо в голову с двумя шагами назад, левой сбоку в голову с шагом вперед				
59.	Совершенствование защиты уклону влево и удару левой прямо в корпус с двумя шагами назад, правой прямо в живот с шагом вперед	2	-	2	
60.	Совершенствование защиты уклону вправо и удару правой прямо в корпус с двумя шагами назад, левой с боку в голову с шагом вперед	2	-	2	
61.	Совершенствование защиты нырком влево и удар левой рукой сбоку в голову с двумя шагами назад, левой сбоку в голову с шагом вперед	2	-	2	
62.	Совершенствование защиты нырком вправо и удар правой рукой сбоку в голову с двумя шагами назад, левой прямо в голову с шагом вперед	2	-	2	
63.	Совершенствование защиты уклону влево и удару левой рукой сбоку в голову с двумя шагами назад, левой прямо, правой прямо в голову с шагом вперед	2	-	2	
64.	Совершенствование защиты уклону вправо и удару правой рукой сбоку в голову на подскоке	2	-	2	
65.	Совершенствование защиты уклону влево и удару левой рукой снизу в голову на подскоке	2	-	2	
66.	Совершенствование защиты уклону вправо и удару правой рукой снизу в голову с двумя шагами назад, левой сбоку в голову на подскоке	2	-	2	
67.	Совершенствование ударов на скачке вперед	2	-	2	
68.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	
	<b>И т о г о</b>	136	2	134	

#### Учебно-тренировочная группа №1(5-7 класс сборники)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор.	практ.
1.	Правила вида спорта бокс, критерии оценки и разрядные требования	4	4	
2.	Защитные действия	8		8
3.	Перемещение по рингу	8		8
4.	Атакующая манера ведения боя	8		8
5.	Контратакующая манера ведения боя	8		8
6.	Работа с высоким партнером	8		8
7.	Работа с низким партнером	8		8
8.	Работа с левшой	8		8
9.	Методы силовой борьбы и клинча	8		8
	<b>Итого</b>	136	4	132

#### Учебно-тренировочная группа №2(8-11 класс сборники)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор.	практ.
1.	Правила вида спорта бокс, критерии оценки и разрядные требования, методика судейства	4	4	
2.	Защитные действия, их виды и разновидность	8		8
3.	Атакующие действия	8		8
4.	Методика ведения ближнего боя	8		8
5.	Контратака и ее разновидность	8		8
6.	Встречные удары	8		8
7.	Ведение боя на дальней и средней дистанции	8		8
8.	Комбинации ударов по корпусу и голове и наоборот	8		8
9.	Действия боксеров в критических условиях	8		8
	<b>Итого</b>	136	4	132

### 3. Содержание дополнительной образовательной программы Этап начальной подготовки (5 класс)

№	Тема занятия	Содержание темы занятия
---	--------------	-------------------------

1	Техника безопасности на занятиях по боксу.	<b>Приложение 1</b>
2	Боксерская стойка и ее разновидности	Обучение левосторонней, правосторонней боевой и фронтальной стойки боксера.
3	Сдача контрольных нормативов	Выполнение комплекса физических упражнений.
4	Обучение левосторонней стойки боксера	Обучение левосторонней, правосторонней боевой и фронтальной стойки боксера. Контроль равновесия.
5	Обучение правосторонней стойки боксера	Обучение левосторонней, правосторонней боевой и фронтальной стойки боксера. Контроль равновесия.
6	Обучение фронтальной стойки боксера	Обучение левосторонней, правосторонней боевой и фронтальной стойки боксера. Контроль равновесия.
7	Обучение передвижению боксерским шагом	Обучение передвижению боксерским шагом по рингу не теряя равновесия, правильная координация движений.
8	Обучение передвижению в челноке	Обучение передвижению боксерским шагом по рингу не теряя равновесия, правильная координация движений.
9	Обучение защите от прямого удара «уклон»	Обучение защите от прямого удара «уклон» сохраняя боевую дистанцию не теряя равновесия.
10	Обучение защите от бокового удара «нырок»	Обучение защите от прямого удара «уклон» сохраняя боевую дистанцию не теряя равновесия. Отработка с партнером.
11	Обучение защите от удара снизу «подставка»	Обучение защите от прямого удара «уклон» сохраняя боевую дистанцию не теряя равновесия. Отработка с партнером.
12	Обучение прямому левому удару в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия.
13	Обучение прямому правому удару в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия.
14	Обучение прямому левому удару в корпус	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа с партнером.
15	Обучение прямому правому удару в корпус	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа перед зеркалом.
16	Обучение боковому левому удару в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Учебно-тренировочные бои.
17	Обучение боковому правому удару в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Выполнение комплекса физических упражнений
18	Обучение боковому левому удару в корпус	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Выполнение комплекса физических упражнений
19	Обучение боковому правому удару в корпус	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для боксеров.
20	Обучение удару левой снизу в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа с партнером.
21	Обучение удару правой снизу в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа перед зеркалом.
22	Обучение удару левой снизу в корпус	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Учебно-тренировочные бои.
23	Обучение удару правой снизу в корпус	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Выполнение комплекса физических упражнений

[illegible]

	рукой.	
44	Обучение комбинации двух прямых ударов левой в голову, правой в корпус	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа с гантелями.
45	Обучение комбинации двух прямых ударов правой в голову, левой в корпус	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Спортивные игры.
46	Обучение комбинации двух прямых ударов левой в корпус, правой в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа в тренажерном зале.
47	Обучение комбинации двух прямых ударов правой в корпус, левой в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа с отягощениями.
48	Обучение комбинации двух ударов левой сбоку, правой прямо в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа на боксерском мешке.
49	Обучение комбинации двух ударов левой сбоку в голову, правой прямо в корпус	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Спортивные игры.
50	Обучение комбинации двух ударов левой сбоку, правой снизу в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа в тренажерном зале и с боксерским мешком.
51	Обучение комбинации двух ударов левой сбоку в голову, правой снизу в корпус	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа с набивными тяжелыми мячами и с гантелями.
52	Обучение комбинации трех прямых ударов в голову левой-левой-правой рукой	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа на координационной лестнице и со скакалкой.
53	Обучение комбинации трех прямых ударов в голову левой-правой-левой рукой	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Спортивные игры.
54	Обучение комбинации трех ударов левой прямо в голову, правой прямо в корпус, левой сбоку в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа перед зеркалом и боевая практика.
55	Обучение комбинации трех ударов левой-правой прямо в голову, левой прямо в корпус	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. ОФП (общая физическая подготовка)
56	Обучение комбинации трех ударов левой прямо, правой прямо в голову, левой снизу в корпус	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. СФП (специальная физическая подготовка)
57	Обучение защите уклонам влево и удару левой прямо в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Спортивные игры.
58	Обучение защите уклонам вправо и удару правой прямо в го-	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Дыхательная гимнастика.

	лову	
59	Обучение защите уклону влево и удару левой прямо в корпус	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. ОФП (общая физическая подготовка)
60	Обучение защите уклону вправо и удару правой прямо в корпус	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. СФП (специальная физическая подготовка)
61	Обучение защите нырком влево и удар левой рукой сбоку в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа на координационной лестнице и со скакалкой.
62	Обучение защите нырком вправо и удар правой рукой сбоку в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия.
63	Обучение защите уклону влево и удару левой рукой сбоку в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Спортивные игры.
64	Обучение защите уклону вправо и удару правой рукой сбоку в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Дыхательная гимнастика.
65	Обучение защите уклону влево и удару левой рукой снизу в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Спортивные игры.
66	Обучение защите уклону вправо и удару правой рукой снизу в голову	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. ОФП (общая физическая подготовка)
67	Обучение ударам на подскоке	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. СФП (специальная физическая подготовка)
68	Сдача контрольных нормативов	Выполнение комплекса специальных физических упражнений для боксеров

#### Учебно-тренировочный этап №1 (6-7 класс)

№	Тема занятия	Содержание темы занятия
1.	Техника безопасности на занятиях по боксу.	Приложение 1
2.	Ударная дистанция и ее разновидности	Обучение ведению боя на дальней, средней и ближней дистанции. ОФП (общая физическая подготовка)
3.	Сдача контрольных нормативов	Бег 30 м., 100 м., 1000 м. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Прыжок в длину.
4.	Обучение приставному боксерскому шагу	Передвижение боксерским приставным шагом в боевой и фронтальной стойке. Работа с партнером, работа у зеркала.
5.	Обучение ложным движениям	Обучение финтам, ложные движения, быстрая смена направления движений. Разрыв и сохранение дистанции. Подвижные игры.
6.	Обучение входу на ближнюю дистанцию (вход в «клинч»)	Обучение быстрому сокращению дистанции, захват партнера и ведение ближнего боя. Условные вольные бои. ОФП и СФП.
7.	Обучение захвату соперника «в клинче»	Обучение быстрому сокращению дистанции, захват партнера и ведение ближнего боя. Условные вольные бои. ОФП и СФП.
8.	Обучение передвижению на скачке спиной вперед	Обучение передвижению спиной вперед по рингу с быстрой сменой направления. Работа с партнером и на мешке.
9.	Обучение защите от прямого удара «уклон» с шагом назад	Обучение защите от прямого удара «уклон» с шагом назад, разрыв ударной дистанции. Работа на координационной лестнице.
10.	Обучение защите от бокового удара «нырок» с шагом назад	Обучение защите от бокового удара «нырок» с шагом назад, разрыв ударной дистанции. Работа на координационной лестнице. ОФП и СФП.
11.	Обучение защите от удара	Обучение защите от удара снизу «подставка» с шагом назад, разрыв



	снизу «подставка» с шагом назад	ударной дистанции. Работа на координационной лестнице. ОФП и СФП.
12.	Обучение прямому левому удару в голову с шагом вперед	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа с партером.
13.	Обучение прямому правому удару в голову с шагом вперед	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа перед зеркалом.
14.	Обучение прямому левому удару в корпус с шагом вперед	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. ОФП и СФП.
15.	Обучение прямому правому удару в корпус с шагом вперед	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа на координационной лестнице.
16.	Обучение боковому левому удару в голову с шагом вперед	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа на скакалке.
17.	Обучение боковому правому удару в голову с шагом вперед	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа с гантелями.
18.	Обучение боковому левому удару в корпус с шагом вперед	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Подвижные игры.
19.	Обучение боковому правому удару в корпус с шагом вперед	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа с теннисным мячом.
20.	Обучение удару левой снизу в голову с шагом вперед	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. ОФП и СФП.
21.	Обучение удару правой снизу в голову с шагом вперед	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Дыхательная гимнастика.
22.	Обучение удару левой снизу в корпус с шагом вперед	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Беговая работа.
23.	Обучение удару правой снизу в корпус с шагом вперед	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа на боксерских мешках.
24.	Обучение разрыву и сохранению ударной дистанции (средняя, ближняя, дальняя)	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Вольные бои и работа на мешках.
25.	Обучение защите от прямого удара «уклон» с шагом в сторону	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа с тяжелыми (набивными) мячами.
26.	Обучение защите от бокового удара «нырок» с шагом в сторону	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа с отягощениями.
27.	Обучение защите от удара снизу «подставка» с шагом в сторону	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. ОФП и СФП. Работа с партнером.
28.	Обучение прямому левому удару в голову с шагом в сторону	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа с партером.
29.	Обучение прямому правому удару в голову с шагом в сто-	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции.

	рону	Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа перед зеркалом.
30.	Обучение прямому левому удару в корпус с шагом в сторону	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. ОФП и СФП.
31.	Обучение прямому правому удару в корпус с шагом в сторону	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа на координационной лестнице.
32.	Обучение боковому левому удару в голову с шагом в сторону	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа на скакалке.
33.	Обучение боковому правому удару в голову с шагом в сторону	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа с гантелями.
34.	Обучение боковому левому удару в корпус с шагом в сторону	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Подвижные игры.
35.	Обучение боковому правому удару в корпус с шагом в сторону	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа с теннисным мячом.
36.	Обучение удару левой снизу в голову с шагом назад	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. ОФП и СФП.
37.	Обучение удару правой снизу в голову с шагом назад	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Дыхательная гимнастика.
38.	Обучение удару левой снизу в корпус с шагом назад	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Беговая работа.
39.	Обучение удару правой снизу в корпус с шагом назад	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Перенос веса тела, сохранение равновесия. Работа на боксерских мешках.
40.	Обучение разрыву и сохранению ударной дистанции с шагом назад	Обучение быстрой смене боевой дистанции, работа с партнером и на координационной лестнице.
41.	Обучение комбинации прямых ударов левой, правой рукой в голову с двумя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. ОФП и СФП.
42.	Обучение комбинации боковых ударов левой, правой рукой в голову с двумя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Подвижные игры.
43.	Обучение комбинации двух ударов снизу в голову левой, правой рукой с двумя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа на боксерских мешках
44.	Обучение комбинации двух прямых ударов левой в голову, правой в корпус с двумя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с гантелями.
45.	Обучение комбинации двух прямых ударов правой в голову, левой в корпус с двумя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. ОФП и СФП.
46.	Обучение комбинации двух прямых ударов левой в корпус, правой в голову с двумя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Беговая работа и дыхательная гимнастика.

47.	Обучение комбинации двух прямых ударов правой в корпус, левой в голову с двумя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с гантелями.
48.	Обучение комбинации двух ударов левой сбоку, правой прямо в голову с двумя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. ОФП и СФП. Работа с партнером.
49.	Обучение комбинации двух ударов левой сбоку в голову, правой прямо в корпус с двумя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с тяжелыми (набивными) мячами.
50.	Обучение комбинации двух ударов левой сбоку, правой снизу в голову с двумя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с отягощениями и с гантелями.
51.	Обучение комбинации двух ударов левой сбоку в голову, правой снизу в корпус с двумя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Подвижные игры.
52.	Обучение комбинации трех прямых ударов в голову левой-левой-правой рукой с тремя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с теннисным мячом и на скакалке.
53.	Обучение комбинации трех прямых ударов в голову левой-правой-левой рукой с тремя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с партнером и на координационной лестнице.
54.	Обучение комбинации трех ударов левой прямо в голову, правой прямо в корпус, левой сбоку в голову с тремя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. ОФП и СФП. Работа на боксерских мешках
55.	Обучение комбинации трех ударов левой-правой прямо в голову, левой прямо в корпус с тремя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
56.	Обучение комбинации трех ударов левой прямо, правой прямо в голову, левой снизу в корпус с тремя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Подвижные игры.
57.	Обучение защите уклонам влево и удару левой прямо в голову с двумя шагами вперед	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. ОФП и СФП.
58.	Обучение защите уклонам вправо и удару правой прямо в голову с двумя шагами вперед	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Подвижные игры.
59.	Обучение защите уклону влево и удару левой прямо в корпус с двумя шагами вперед	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. ОФП и СФП. Работа на боксерских мешках.
60.	Обучение защите уклону вправо и удару правой прямо в корпус с двумя шагами вперед	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
61.	Обучение защите нырком влево и удар левой рукой сбоку в голову с двумя шагами вперед	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Работа с теннисным мячом и на скакалке.
62.	Обучение защите нырком вправо и удар правой рукой	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу.

	сбоку в голову с двумя шагами вперед	Обучение защитным действиям. Работа с партнером и на координационной лестнице.
63.	Обучение защите уклону влево и удару левой рукой сбоку в голову с двумя шагами вперед	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. ОФП и СФП. Работа с тяжелыми (набивными) мячами.
64.	Обучение защите уклону вправо и удару правой рукой сбоку в голову с двумя шагами вперед	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. ОФП и СФП. Работа на координационной лестнице.
65.	Обучение защите уклону влево и удару левой рукой снизу в голову с двумя шагами вперед	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Подвижные игры.
66.	Обучение защите уклону вправо и удару правой рукой снизу в голову с двумя шагами вперед	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
67.	Обучение ударам на скачке	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. ОФП и СФП.
68.	Сдача контрольных нормативов	Выполнение комплекса специальных физических упражнений для боксеров

#### Учебно-тренировочный этап №2 (8-9 класс)

№	Тема занятия	Содержание темы занятия
1.	Техника безопасности на занятиях по боксу.	<b>приложение1</b>
2.	Смена ударной дистанции	Обучение ведению боя на дальней, средней и ближней дистанции. ОФП (общая физическая подготовка)
3.	Сдача контрольных нормативов	Бег 30 м., 100 м., 1000 м. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Прыжок в длину.
4.	Совершенствование сайд-степа	Передвижение боксерским приставным шагом в боевой и фронтальной стойке. Работа с партнером, работа у зеркала.
5.	Совершенствование защитных действий	Обучение финтам, ложные движения, быстрая смена направления движений. Разрыв и сохранение дистанции. Подвижные игры.
6.	Совершенствование разрыва, сохранения и смены дистанции	Обучение быстрому сокращению дистанции, захват партнера и ведение ближнего боя. Условные вольные бои. ОФП и СФП.
7.	Совершенствование входа и выхода «в клинч»	Обучение быстрому сокращению дистанции, захват партнера и ведение ближнего боя. Условные вольные бои. ОФП и СФП.
8.	Совершенствование перемещения в ринге	Обучение передвижению спиной вперед по рингу с быстрой сменой направления. Работа с партнером и на мешке.
9.	Совершенствование защите от прямого удара «уклон» с шагом вперед и сменой дистанции	Совершенствование серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Совершенствование защитных действий. ОФП и СФП.
10.	Совершенствование защите от бокового удара «нырок» с шагом вперед и сменой дистанции	Совершенствование серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Совершенствование защитных действий. Подвижные игры.
11.	Совершенствование защите от удара снизу «подставка» с шагом вперед и сменой дистанции	Совершенствование серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Совершенствование защитных действий. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
12.	Совершенствование прямого левого удара на встречу в голову с шагом вперед	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером. Дыхательная гимнастика.

13.	Совершенствование прямого правого удара на встречу в голову с шагом вперед	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с тяжелыми (набивными) мячами.
14.	Совершенствование е прямо-го левого удара на встречу в корпус с шагом вперед	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и на скакалке.
15.	Совершенствование прямого правого удара на встречу в корпус с шагом вперед	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с теннисным мячом.
16.	Совершенствование бокового левого удара на встречу в го-лову с шагом вперед	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с тяжелыми (набивными) мячами.
17.	Совершенствование бокового правого удара в разрез в голо-ву с шагом вперед	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совер-шенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партне-ром. Подвижные игры.
18.	Совершенствование бокового левого удара в разрез в корпус с шагом вперед	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совер-шенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партне-ром. Дыхательная гимнастика.
19.	Совершенствование бокового правого удара в разрез в кор-пус с шагом вперед	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с теннисным мячом.
20.	Совершенствование удара ле-вой снизу навстречу в голову с шагом вперед	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и на скакалке.
21.	Совершенствование удара правой снизу навстречу в го-лову с шагом вперед	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с тяжелыми (набивными) мячами.
22.	Совершенствование удара ле-вой снизу навстречу в корпус с шагом вперед	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совер-шенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партне-ром. Подвижные игры.
23.	Совершенствование удара правой снизу навстречу в корпус с шагом вперед	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совер-шенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партне-ром. Дыхательная гимнастика.
24.	Совершенствование разрыву и сохранению ударной ди-станции (средняя, ближняя, дальняя), входа в «клинч» и перехвата атаки	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с тяжелыми (набивными) мячами.
25.	Совершенствование защиты сайд-степом от прямого удара с шагом в сторону	Совершенствование серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Совершенствование защитных действий. Подвижные игры.
26.	Совершенствование защиты сайд-степом от бокового уда-ра с шагом в сторону	Совершенствование серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Совершенствование защитных действий. ОФП и СФП. Работа с партнером. Беговая работа.
27.	Совершенствование защиты сайд-степом от удара снизу с шагом в сторону	Совершенствование серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Со-вершенствование защитных действий. Беговая работа и дыхательная гимнастика.

28.	Совершенствование прямого левого удара в голову с шагом в сторону	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с отягощениями.
29.	Совершенствование прямого правого удара в голову с шагом в сторону	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и на скакалке.
30.	Совершенствование прямого левого удара в корпус с шагом в сторону	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером. Подвижные игры.
31.	Совершенствование прямого правого удара в корпус с шагом в сторону	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с тяжелыми (набивными) мячами.
32.	Совершенствование бокового левого удара в голову с шагом в сторону	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером. Беговая работа.
33.	Совершенствование бокового правого удара в голову с шагом в сторону	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером. Дыхательная гимнастика.
34.	Совершенствование бокового левого удара в корпус с шагом в сторону	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером. Подвижные игры.
35.	Совершенствование бокового правого удара в корпус с шагом в сторону	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и на скакалке.
36.	Совершенствование удара левой снизу в голову с шагом назад	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с теннисным мячом.
37.	Совершенствование удара правой снизу в голову с шагом назад	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с тяжелыми (набивными) мячами.
38.	Совершенствование удара левой снизу в корпус с шагом назад	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и на боксерских мешках.
39.	Совершенствование удара правой снизу в корпус с шагом назад	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и на координационной лестнице.
40.	Совершенствование разрыва и сохранения ударной дистанции с шагом назад, вход в «клинч» и удержание соперника	Обучение быстрой смене боевой дистанции, работа с партнером и на координационной лестнице.
41.	Совершенствование комбинации прямых ударов левой, правой рукой в голову с двумя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. ОФП и СФП.
42.	Совершенствование комбинации боковых ударов левой, правой рукой в голову с двумя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Подвижные игры.

43.	Совершенствование комбинации трех ударов снизу в голову левой, правой рукой с двумя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа на боксерских мешках
44.	Совершенствование комбинации двух прямых ударов левой в голову, правой в корпус с двумя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с гантелями.
45.	Совершенствование комбинации двух прямых ударов правой в голову, левой в корпус с двумя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. ОФП и СФП.
46.	Совершенствование комбинации двух прямых ударов левой в корпус, правой в голову с двумя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
47.	Совершенствование комбинации двух прямых ударов правой в корпус, левой в голову с двумя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с гантелями.
48.	Совершенствование комбинации двух ударов левой сбоку, правой прямо в голову с двумя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. ОФП и СФП. Работа с партнером.
49.	Совершенствование комбинации двух ударов левой сбоку в голову, правой прямо в корпус с двумя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с тяжелыми (набивными) мячами.
50.	Совершенствование комбинации двух ударов левой сбоку, правой снизу в голову с двумя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с отягощениями и с гантелями.
51.	Совершенствование комбинации двух ударов левой сбоку в голову, правой снизу в корпус с двумя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Подвижные игры.
52.	Совершенствование комбинации трех прямых ударов в голову левой-левой-правой рукой с тремя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с теннисным мячом и на скакалке.
53.	Совершенствование комбинации трех прямых ударов в голову левой-правой-левой рукой с тремя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с партнером и на координационной лестнице.
54.	Совершенствование комбинации трех ударов левой прямо в голову, правой прямо в корпус, левой сбоку в голову с тремя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. ОФП и СФП. Работа на боксерских мешках
55.	Совершенствование комбинации трех ударов левой-правой прямо в голову, левой прямо в корпус с тремя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
56.	Совершенствование комбинации трех ударов левой прямо, правой прямо в голову, левой снизу в корпус с тремя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Подвижные игры.

57.	Совершенствование защите уклонам влево и удару левой прямо в голову с двумя шагами назад	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. ОФП и СФП.
58.	Совершенствование защите уклонам вправо и удару правой прямо в голову с двумя шагами назад	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Подвижные игры.
59.	Совершенствование защите уклону влево и удару левой прямо в корпус с двумя шагами назад	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. ОФП и СФП. Работа на боксерских мешках.
60.	Совершенствование защите уклону вправо и удару правой прямо в корпус с двумя шагами назад	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
61.	Совершенствование защите нырком влево и удар левой рукой сбоку в голову с двумя шагами назад	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Работа с теннисным мячом и на скакалке.
62.	Совершенствование защите нырком вправо и удар правой рукой сбоку в голову с двумя шагами назад	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Работа с партнером и на координационной лестнице.
63.	Совершенствование защите уклону влево и удару левой рукой сбоку в голову с двумя шагами назад	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. ОФП и СФП. Работа с тяжелыми (набивными) мячами.
64.	Совершенствование защите уклону вправо и удару правой рукой сбоку в голову с двумя шагами назад	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. ОФП и СФП. Работа на координационной лестнице.
65.	Совершенствование защите уклону влево и удару левой рукой снизу в голову с двумя шагами назад	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Подвижные игры.
66.	Совершенствование защите уклону вправо и удару правой рукой снизу в голову с двумя шагами назад	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
67.	Совершенствование ударов на скачке	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. ОФП и СФП.
68.	Сдача контрольных нормативов	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.

### Учебно-тренировочный этап №3 (10-11 класс)

№	Тема занятия	Содержание темы занятия
1.	Техника безопасности на занятиях по боксу.	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Моральный облик спортсмена. Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.
2.	Смена боевых стоек	Обучение ведению боя на дальней, средней и ближней дистанции. ОФП (общая физическая подготовка)
3.	Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов по СФП



4.	Совершенствование сайд-степа влево с боковым ударом левой руки	Передвижение боксерским приставным шагом в боевой и фронтальной стойке. Работа с партнером, работа у зеркала.
5.	Совершенствование сайд-степа вправо с боковым ударом правой руки	Обучение финтам, ложные движения, быстрая смена направления движений. Разрыв и сохранение дистанции. Подвижные игры.
6.	Совершенствование разрыва, сохранения и смены дистанции	Обучение быстрому сокращению дистанции, захват партнера и ведение ближнего боя. Условные вольные бои. ОФП и СФП.
7.	Совершенствование входа и выхода «в клинч», удары снизу по корпусу	Обучение быстрому сокращению дистанции, захват партнера и ведение ближнего боя. Условные вольные бои. ОФП и СФП.
8.	Совершенствование перемещения в ринге, лишение соперника пространства (обрезание углов)	Обучение передвижению спиной вперед по рингу с быстрой сменой направления. Работа с партнером и на мешке.
9.	Совершенствование защите от прямого удара «уклон» с шагом назад и разрывом дистанции	Совершенствование серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Совершенствование защитных действий. ОФП и СФП.
10.	Совершенствование защите от бокового удара «нырок» с шагом назад и разрывом дистанции	Совершенствование серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Совершенствование защитных действий. Подвижные игры.
11.	Совершенствование защите от удара снизу «подставка» с шагом назад и разрывом дистанции	Совершенствование серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Совершенствование защитных действий. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
12.	Совершенствование прямого левого удара на встречу в голову на подскоке	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером. Дыхательная гимнастика.
13.	Совершенствование прямого правого удара на встречу в голову на подскоке	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с тяжелыми (набивными) мячами.
14.	Совершенствование е прямого левого удара на встречу в корпус на подскоке	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и на скакалке.
15.	Совершенствование прямого правого удара на встречу в корпус на подскоке	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с теннисным мячом.
16.	Совершенствование бокового левого удара на встречу в голову на подскоке	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с тяжелыми (набивными) мячами.
17.	Совершенствование бокового правого удара в разрез в голову на подскоке	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером. Подвижные игры.
18.	Совершенствование бокового левого удара в разрез в корпус на подскоке	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером. Дыхательная гимнастика.
19.	Совершенствование бокового правого удара в разрез в корпус на подскоке	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с теннисным мячом.
20.	Совершенствование удара левой снизу навстречу в голову на подскоке	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с

		партнером и на скакалке.
21.	Совершенствование удара правой снизу навстречу в голову на подскоке	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с тяжелыми (набивными) мячами.
22.	Совершенствование удара левой снизу навстречу в корпус на подскоке	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером. Подвижные игры.
23.	Совершенствование удара правой снизу навстречу в корпус на подскоке	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером. Дыхательная гимнастика.
24.	Совершенствование разрыву и сохранению ударной дистанции (средняя, ближняя, дальняя), входа в «клинч» и перехвата атаки	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с тяжелыми (набивными) мячами.
25.	Совершенствование защиты сайд-степом от прямого удара с шагом в сторону	Совершенствование серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Совершенствование защитных действий. Подвижные игры.
26.	Совершенствование защиты сайд-степом от бокового удара с шагом в сторону	Совершенствование серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Совершенствование защитных действий. ОФП и СФП. Работа с партнером. Беговая работа.
27.	Совершенствование защиты сайд-степом от удара снизу с шагом в сторону	Совершенствование серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Совершенствование защитных действий. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
28.	Совершенствование прямого левого удара в голову с шагом в сторону	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с отягощениями.
29.	Совершенствование прямого правого удара в голову с шагом в сторону	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и на скакалке.
30.	Совершенствование прямого левого удара в корпус с шагом в сторону	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером. Подвижные игры.
31.	Совершенствование прямого правого удара в корпус с шагом в сторону	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с тяжелыми (набивными) мячами.
32.	Совершенствование бокового левого удара в голову с шагом в сторону	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером. Беговая работа.
33.	Совершенствование бокового правого удара в голову с шагом в сторону	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером. Дыхательная гимнастика.
34.	Совершенствование бокового левого удара в корпус с шагом в сторону	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером. Подвижные игры.

35.	Совершенствование бокового правого удара в корпус с шагом в сторону	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и на скакалке.
36.	Совершенствование удара левой снизу, правой прямо в голову на подскоке	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с теннисным мячом.
37.	Совершенствование удара правой снизу, левой сбоку в голову на подскоке	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и с тяжелыми (набивными) мячами.
38.	Совершенствование удара левой снизу, правой прямо в корпус на подскоке	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и на боксерских мешках.
39.	Совершенствование удара правой снизу, левой сбоку в корпус на подскоке	Совершенствование техники прямых, боковых и ударов снизу. Совершенствование защитных действий и перемещений по рингу, в условиях максимально приближенным к боевым. ОФП и СФП. Работа с партнером и на координационной лестнице.
40.	Совершенствование разрыва и сохранения ударной дистанции с шагом назад, вход в «клинч» и удержание соперника	Обучение быстрой смене боевой дистанции, работа с партнером и на координационной лестнице.
41.	Совершенствование комбинации прямых ударов левой, правой рукой в голову с двумя шагами назад, левой, правой рукой в голову с двумя шагами вперед.	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. ОФП и СФП.
42.	Совершенствование комбинации боковых ударов левой, правой рукой в голову с двумя шагами назад, левой, правой рукой в голову с двумя шагами вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Подвижные игры.
43.	Совершенствование комбинации двух ударов снизу в голову левой, правой рукой с двумя шагами назад	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа на боксерских мешках
44.	Совершенствование комбинации трех прямых ударов левой в голову, правой в корпус с двумя шагами назад и прямой удар правой руки в голову с шагом вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с гантелями.
45.	Совершенствование комбинации трех прямых ударов правой в голову, левой в корпус с двумя шагами назад и прямой удар правой руки в голову с шагом вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. ОФП и СФП.
46.	Совершенствование комбинации трех прямых ударов левой в корпус, правой в голову с двумя шагами назад, левой сбоку шагом вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
47.	Совершенствование комбинации трех прямых ударов правой в корпус, левой в голову с двумя шагами назад, левой сбоку	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с гантелями.

	шагом вперед	
48.	Совершенствование комбинации трех ударов левой сбоку, правой прямо в голову с двумя шагами назад, правой прямо в корпус с шагом вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. ОФП и СФП. Работа с партнером.
49.	Совершенствование комбинации трех ударов левой сбоку в голову, правой прямо в корпус с двумя шагами назад, левой сбоку с шагом вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с тяжелыми (набивными) мячами.
50.	Совершенствование комбинации трех ударов левой сбоку, правой снизу в голову с двумя шагами назад, левой сбоку с шагом вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с отягощениями и с гантелями.
51.	Совершенствование комбинации трех ударов левой сбоку в голову, правой снизу в корпус с двумя шагами назад, левой вбок с шагом вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Подвижные игры.
52.	Совершенствование комбинации четырех прямых ударов в голову левой-левой-правой рукой с тремя шагами назад, правой прямо по корпусу с шагом вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с теннисным мячом и на скакалке.
53.	Совершенствование комбинации четырех прямых ударов в голову левой-правой-левой рукой с тремя шагами назад, правой прямо в голову с шагом вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с партнером и на координационной лестнице.
54.	Совершенствование комбинации четырех ударов левой прямо в голову, правой прямо в корпус, левой сбоку в голову с тремя шагами назад, правой прямо в голову с шагом вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. ОФП и СФП. Работа на боксерских мешках
55.	Совершенствование комбинации четырех ударов левой-правой прямо в голову, левой прямо в корпус с тремя шагами назад, правой прямо в голову с шагом вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
56.	Совершенствование комбинации четырех ударов левой прямо, правой прямо в голову, левой снизу в корпус с тремя шагами назад, левой прямо в голову с шагом вперед	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Подвижные игры.
57.	Совершенствование защиты уклоном влево и удару левой прямо в голову с двумя шагами назад, левой сбоку в голову с шагом вперед	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. ОФП и СФП.
58.	Совершенствование защиты уклоном вправо и удару правой прямо в голову с двумя шагами	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Подвижные игры.

	назад, левой сбоку в голову с шагом вперед	
59.	Совершенствование защиты уклону влево и удару левой прямо в корпус с двумя шагами назад, правой прямо в живот с шагом вперед	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. ОФП и СФП. Работа на боксерских мешках.
60.	Совершенствование защиты уклону вправо и удару правой прямо в корпус с двумя шагами назад, левой с боку в голову с шагом вперед	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
61.	Совершенствование защиты нырком влево и удар левой рукой сбоку в голову с двумя шагами назад, левой сбоку в голову с шагом вперед	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Работа с теннисным мячом и на скакалке.
62.	Совершенствование защиты нырком вправо и удар правой рукой сбоку в голову с двумя шагами назад, левой прямо в голову с шагом вперед	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Работа с партнером и на координационной лестнице.
63.	Совершенствование защиты уклону влево и удару левой рукой сбоку в голову с двумя шагами назад, левой прямо, правой прямо в голову с шагом вперед	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. ОФП и СФП. Работа с тяжелыми (набивными) мячами.
64.	Совершенствование защиты уклону вправо и удару правой рукой сбоку в голову на подскоке	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. ОФП и СФП. Работа на координационной лестнице.
65.	Совершенствование защиты уклону влево и удару левой рукой снизу в голову на подскоке	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Подвижные игры.
66.	Совершенствование защиты уклону вправо и удару правой рукой снизу в голову с двумя шагами назад, левой сбоку в голову на подскоке	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
67.	Совершенствование ударов на скачке вперед	Обеспечение правильной постановки руки, кулака в место нанесения удара. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. ОФП и СФП.
68.	Сдача контрольных нормативов	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.

#### Учебно-тренировочная группа №1(5-7 класс сборники).

№	Тема занятия	Содержание темы занятия
1	Правила вида спорта бокс, критерии оценки и разрядные требования	инструктаж техники безопасности, правила борьбы, обучение приемам страховки совершенствование приемам страховки совершенствовать бросок через спину с колен с разных захватов совершенствовать удержания и уходы с удержаний, работа на краю ковра; тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки. работа над

		техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. работа над комбинациями в стойке и партере.
2	Защитные действия	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
3	Перемещение по рингу	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Подвижные игры.
4	Атакующая манера ведения боя	Совершенствование комбинации трех прямых ударов левой в голову, правой в корпус с двумя шагами назад и прямой удар правой руки в голову с шагом вперед
5	Контратакующая манера ведения боя	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с тяжелыми (набивными) мячами.
6	Работа с высоким партнером	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Подвижные игры.
7	Работа с низким партнером	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Работа с теннисным мячом и на скакалке.
8	Работа с левшой	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Работа с партнером и на координационной лестнице.
9	Методы силовой борьбы и клинча	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Беговая работа и дыхательная гимнастика.

#### Учебно-тренировочная группа №2 (8-11 класс сборники)

№	Тема занятия	Содержание темы занятия
1	Правила вида спорта бокс, критерии оценки и разрядные требования, методика судейства	инструктаж техники безопасности, правила борьбы, обучение приемам страховки совершенствование приемам страховки совершенствовать бросок через спину с колен с разных захватов совершенствовать удержания и уходы с удержаний, работа на краю ковра; тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки. работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. работа над комбинациями в стойке и партере.
2	Защитные действия, их виды и разновидность	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
3	Атакующие действия	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Подвижные игры.
4	Методика ведения ближнего боя	Совершенствование комбинации трех прямых ударов левой в голову, правой в корпус с двумя шагами назад и прямой удар правой руки в голову с шагом вперед
5	Контратака и ее разновидности	Обучение точным ударам в голову и корпус соперника с передвижениями по рингу. Контроль работы ног, нахождение на нужной дистанции. Работа с тяжелыми (набивными) мячами.
6	Встречные удары	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Подвижные игры.
7	Ведение боя на дальней и средней дистанции	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Работа с теннисным мячом и на скакалке.
8	Комбинации ударов по корпусу и голове и наоборот	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Работа с партнером и на координационной лестнице.
9	Действия боксеров в	Обучение серии ударов в голову и корпус соперника, быстрое изменение

	критических условиях	ударной дистанции, быстрые передвижения по рингу. Обучение защитным действиям. Беговая работа и дыхательная гимнастика.
--	----------------------	---

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<b>Концептуальные позиции преподавания.</b>	<p>Преподавателю необходимо накапливать данные о физической подготовленности занимающихся, чтобы своевременно вносить коррекцию в контрольные нормативы в зависимости от веса, возраста и квалификации обучающихся. Занятия боксом требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья воспитанников, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса. У воспитанников необходимо воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность и организованность, уважение к окружающим.</p> <p>Необходимыми условиями успешной учебно-воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к выполнению правил поведения и внутреннего распорядка. Важными воспитывающими факторами являются: личный пример преподавателя, история бокса, биографии выдающихся спортсменов и тренеров, достижения боксеров нашей страны на международной арене.</p> <p>Большое значение для физического развития и повышения мастерства воспитанников имеют самостоятельные занятия, включающие в себя: утреннюю гимнастику, беговую тренировку, плавание, игры на свежем воздухе.</p> <p>Решающую основополагающую роль в подготовке боксера играет физическая подготовка. Поэтому программа тесно связана с учебной программой по «Физической культуре».</p> <p>Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общий и специальный. Под общей подготовкой понимается процесс, направленный на высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.</p> <p>На первом году обучения вырабатываются знания по технике бокса. Обучение боксу начинается с изучения страховки и самостраховки.</p> <p>На втором году обучения обращается внимание на выработку умений применять технику бокса, происходит обобщенное знакомство с тактической и технической подготовкой. В процесс совершенствования техники и тактики борьбы в стойке необходимо решать последовательно следующие задачи: разучивание приема на месте и в движении без сопротивления; отработка приема на месте и в движении с сопротивлением партнера после начала приема.</p> <p>На третьем - четвертом году происходит оттачивание техники. Роль преподавателя сводится к оказанию помощи в правильной тактике борьбы. Задача преподавателя состоит в том, чтобы научить обучающихся правильно планировать тренировочные нагрузки в недельных циклах тренировки, вести дневник с заданиями на неделю и показателями самоконтроля.</p> <p>В последующие годы происходит формирование навыков ведения борьбы, предполагаются выступления на спортивных соревнованиях различного уровня.</p>
<b>Основные методы работы</b>	<p>Наглядные методы (Демонстрация. Видеометод- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта).</p> <p>Словесные методы (Рассказ. Объяснение. Личный пример. Поощрение. Требование).</p> <p>Практические методы (Тренировка движений. Метод физического упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод.).</p>
<b>Контроль и оценка знаний, умений и навыков</b>	<p>В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>предварительный контроль</b> осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;</li> <li>- <b>текущий контроль</b> (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюде-</li> </ul>

<b>обучающихся</b>	<p>ния;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>промежуточный контроль</b> проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема освоенных навыков;</li> <li>- <b>итоговая аттестация</b>, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения тестирования по общей физической подготовке, по определению уровня освоенных навыков, а также устный опрос теоретических знаний.</li> </ul>
<b>Средства обучения и техническое оснащение занятий</b>	<p>спортивный зал, экипировка, ИКТ-оборудование, спортивный инвентарь (шведская стенка, резина, набивные мячи, скакалки, перекладины, комплекс тренажеров, канат, таблицы поз и позиций по боксу, манекен, боксерская груша).</p>

## 5.Список литературы

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.

## Приложение 1

### 1. Общие правила безопасности.

- 1.1. К тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.
- 1.2. Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18 С, во время занятий спортзал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.
- 1.3. Одновременно в спортзале может находиться группа не более 25 человек.
- 1.4.К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе.
- 1.5.Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.
- 1.6.Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.
- 1.7.Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по боксу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
- 2.1.Занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.
- 2.2.Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.)
- 2.3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.
- 2.4. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).
- 2.5.Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.
3. Требования безопасности во время занятий.
- 3.1.Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортооружений.
- 3.2.Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
- 3.3.Пользоваться только исправным оборудованием.
- 3.4.Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или инструктора спортооружения.
- 3.5.Знать и соблюдать правила бокса и правила клуба бокса.



- 3.6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.
- 3.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
- 3.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;
- 3.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.
- 3.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема показанные тренером.
- 3.11. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера.
- 3.12. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).
- 3.13. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.
- 3.14. Сохранять чистоту в спортивном зале.
- 3.15. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.
- 3.16. Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.
- 3.17. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.
- 3.18. Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.
- 3.19. С уважением относиться друг к другу.
- 3.20. Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.
- 3.21. Никогда не спорить с тренером.
- 3.22. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.
- 3.23. Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро, без колебаний и промедления.
- 3.24. Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.
- 3.25. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.
- 3.26. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и инструктора спортсооружения.
4. Требования безопасности по окончании занятий.
- 4.1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.
- 4.2. Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.
- 4.3. В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.
- 4.4. Обучающиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом, закрыть за собой воду.
- 4.5. Выйти из раздевалки полностью одетым.