

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа им.М.К.Овсянникова села Исаклы  
муниципального района Исаклинский структурное подразделение «Калейдоскоп»**

«Принята»  
на педагогическом совете  
от «03» июля 2024 г.  
Протокол № 11

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ  
им. М.К.Овсянникова с. Исаклы  
Нестерова Е.Н.  
от «03» июля 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Бокс»**

Возраст обучающихся: 9 - 17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Шахбазян Гайк Грайрович -  
педагог дополнительного образования

с.Исаклы, 2024г.

### **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» предназначена для учащихся в возрасте 7-17 лет, проявляющих интерес к занятию боксом и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Программа ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержку и развитие детской спортивной одаренности.

Ребенок, изучающий этот вид единоборств становится дисциплинированным, сдержанным и учится контролировать свои эмоции. Во время тренировок работают все группы мышц, что позволяет избежать заболеваний, которые возникают при малоподвижном образе жизни. Бокс развивает скорость, координацию движений, ловкость, ускоряется работа центральной нервной системы. В конечном счете, соблюдая умеренный режим занятий, дети, которые занимаются с тренером, вырастут физически подтянутыми, стойкими, эмоционально спокойными и способными разрешить любые жизненные ситуации.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Бокс" физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год обучения.

**Актуальность и целесообразность:** Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого юного жителя муниципального района Исаклинский Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности СП «Калейдоскоп» ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» усиливает составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в школе, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля. Все более актуальным становится участие в спортивных мероприятиях, наличие постоянной занятости в спортивных секциях.

**Новизна** данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

### **Отличительные особенности программы**

- разновозрастные учебные группы;
- соразмерное развитие физических качеств воспитанников (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести и т.д.)
- расширение и углубление физической подготовки, полученной в общеобразовательной школе;
- развитие познавательной активности и способности к самообразованию;
- формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и регулярном участии в различных спортивно-массовых мероприятиях;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, патриотизма, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения;
- внедрение модели соревнований по боксу, в которой исключаются удары по голове спортсменов, а больше внимания уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

**Цель программы:** повышение уровня физического развития учащихся, посредством занятий боксом.

**Задачи:**

**Обучающие**

- способствовать овладению воспитанниками базовых элементов бокса;
- обучить программным требованиям по физической, тактической и теоретической подготовке данного вида спорта;
- сформировать систему знаний, умений, навыков по основам бокса.

**Развивающие:**

- развитие у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта;
- укрепление здоровья воспитанников, развитие быстроты, гибкости, быстроты реакции, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и спортивной выносливости учащихся;
- развитие уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

**Воспитательные:**

- формировать патриотизм;
- развивать психологическую подготовку, выработку способности к перенесению высокого психологического напряжения;
- воспитывать чувство ответственности и товарищества;
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996- р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования, учащихся по дополнительным

общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09- 01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо министерства просвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- Методические рекомендации по проектированию разноуровневых дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ РМЦ. – Самара, ГБОУ ДО СО СДДЮТ, 2021;

- Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 №МР-81/02вн);

- Письмо МОиН РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей.

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации данной программы 9-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Срок реализации** дополнительной общеобразовательной программы 1 год, 126 часов в год (3 модуля).

Обучаются 3 группы с разным количеством обучающихся.

**Формы обучения:** используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: беседы, соревнования, самостоятельную работу.

**Режим занятий:** Занятия по программе «Бокс» проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 1,5 и 2 часа. Время 1 занятия (академического часа) 40 минут, время перерывов от 10 до 12 минут. Наполняемость учебных групп 10-15 человек.

**Условия набора детей:** принимаются все дети, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Форма организации деятельности:** по группам, индивидуально или всем составом.

**Формы проведения занятий:** Для осуществления тренировки используются следующие формы занятий:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике;
- упражнения утренней гимнастики.

### **Прогнозируемые результаты программы**

К концу обучения по программе воспитанники должны знать:

- историю развития физической культуры и спорта в России и за рубежом;
- причины и способы профилактики травм;
- стили и манеры ведения боя;
- правила соревнований по боксу.

Воспитанники должны:

- владеть практическими навыками техники и тактики одиночных ударов, ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции;
- быть всесторонне физически подготовлены;
- демонстрировать высокий уровень умственной работоспособности;
- действовать в соответствии с правилами спортивной этики, быть дисциплинированными, преданными своему коллективу;
- осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- стремиться к достижению оптимальных спортивных результатов.

### **Критерии и способы определения результативности**

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования и беседы:  
-уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;  
-уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;  
-уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Сдача контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовленности осуществляется в конце года. В течении учебного года проводится промежуточное тестирование с целью внесения корректировок в учебный процесс.

<b>Контрольные нормативы</b>			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	36-48 кг	50-64 кг	66- 80 кг
Бег 30 м/с	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м/с	16	15,4	15,8
Бег 3000 м/с	14,55	14,33	15,17

Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
сильнейшей рукой	5,89	7,1	8,23
слабейшей рукой	4,79	5,61	6,73
М-собственный вес	М-18%	М-9%	М-11%

**Формы подведения итогов.** Основной формой подведения итогов образовательной деятельности и проверки результатов являются сдача контрольных нормативов, а также соревнования.

**Средства оценки результативности и эффективности реализации программы.**

Наблюдение, опрос, анкетирование, контрольные нормативы.

Данная программа состоит из 3 модулей: «Общая физическая подготовка», «Техника бокса» и «Тактика ведения боя»

### Учебный план ДОП «Бокс»

№ модуля	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Общая физическая подготовка»	27	4	23
2.	«Техника бокса»	49	13	36
3.	Тактика ведения боя	50	8	42
<b>ИТОГО</b>		<b>126</b>	<b>25</b>	<b>101</b>

#### 1 модуль «Общая физическая подготовка»

В данном модуле обучающиеся познакомятся теоретически и практически с физической подготовкой.

**Цель:** развитие специальной физической подготовки на основе общефизической подготовки.

**Задачи:**

- Обеспечение всесторонней физической подготовки воспитанников;
- Совершенствование технической и тактической подготовки воспитанников;
- Укрепление здоровья, закаливание учащихся, содействие их правильному физическому развитию и поддержанию высокого уровня умственной работоспособности;
- Формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки.

**Результативность модуля:**

- знать причины и способы профилактики травм;
- знать стили и манеры ведения боя;
- быть всесторонне физически подготовлены;

-осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки.

### Учебно -тематический план 1 модуля «ОФП»

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение в программу -3 часа					
1.1	Вводное занятие, история возникновения и развития бокса.	1	1	-	Беседа, опрос
1.2	Правила т/б на занятиях в спортивном зале,	1	1	-	
1.3	инвентарь и оборудование Влияние физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль.	1	1	-	
Раздел 2. Развитие отдельных качеств- 7 часов					
2.1	Специальные гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа.	3	-	3	Наблюдение, опрос, тестирование
2.2	Упражнения со штангой на развитие силы.	2	-	2	
2.3	Прыжковые упражнения на развитие быстроты.	2	-	2	
Раздел 3. Координация в ударах – 7 часов					
3.1	Боевая стойка	2	-	2	Наблюдение, опрос, тестирование
3.2	Передвижение.	3	-	3	
3.3	Прямые удары	2	-	2	
Раздел 4. Специальные упражнения – 7 часов					
4.1	Техника удара в движении шагом вперед, назад, двойным шагом вперед, назад.	3	1	2	Наблюдение, опрос, тестирование
4.2	Встречные удары.	2	-	2	
4.3	Атака-защита	2	-	2	
5	Итоговое занятие	3	-	3	Наблюдение, тестирование
	Итого:	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>23</b>	

Содержание первого модуля

## **Раздел 1. Введение в программу -3 часа**

*Тема 1.1 Вводное занятие, история возникновения и развития бокса -1 час*

*Теория:* Знакомство с программой. Лекция о зарождении и истории бокса. Бокс в России.

*Тема 1.2 Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование – 1 час.*

*Теория:* Беседа о технике безопасности. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий боксом.

*Тема 1.3 Влияние физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль – 1 час.*

*Теория:* Благоприятное влияние физических упражнений на работоспособность организма и его здоровье. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств и ловкости, посредством физических упражнений. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

## **Раздел 2. Развитие отдельных качеств- 7 часов**

*Тема 2.1 Специальные гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа – 3 час*

*Теория:* Важность разминки в тренировочном процессе. Принцип последовательности и постепенности в расчетах физической нагрузки. Применение комплекса вращательных упражнений на все суставы и сочленения. Важность комплекса упражнений в положении сидя, лежа для общефизической подготовки спортсмена. Применение гимнастических упражнений с использованием веса собственного тела

*Практика:* Упражнения стоя: ноги на ширине плеч подняться на носки, руки вверх в стороны, наклон вперед, коснуться ладонями ступней ног; ноги шире плеч повороты плечевого пояса с доставанием правой, левой рукой ступней разноименных ног; упражнения из учебной стойки – имитация прямых ударов с постепенным ускорением до автоматизма; руки согнуты в локтях повороты плечевого пояса влево, одновременно маховое движение прямой правой ноги вверх, коснуться ладонью левой руки ступни носка правой ноги и наоборот; подтягивание поочередно согнутой левой и правой ноги к туловищу; упражнение «Мельница»; приседы с выбрасыванием вытянутых рук вперед. Комплекс упражнения на боксерских лапах. Эстафеты и подвижные игры.

*Тема 2.2 Упражнения со штангой на развитие силы – 2 часа*

*Теория:* Важность развития силы у спортсмена боксера. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для развития силы.

*Практика.* Упражнения со штангой: жим штанги лежа узким хватом; жим штанги широким хватом; толчок штанги стоя, подъем штанги на бицепс с читингом; тяга штанги на широчайшую; шраги со штангой на трапецию; приседания со штангой; жим штанги сидя из-за головы; французский жим лежа; рывок штанги. Упражнения для рук и плечевого пояса.

*Тема 2.3. Прыжковые упражнения на развитие быстроты- 2 часа*

*Теория:* Важность развития быстроты у спортсмена.

*Практика:* Прыжковые упражнения: «Елочка» правым и левым боком; подскоки на левой и правой ноге; прыжки «Разножка» с касанием ступней ног; прыжки ноги вместе, ноги скрестно, ноги в стороны (разножка) опорные прыжки в высоту через ринг, прыжки из приседа по залу через центр.

## **Раздел 3. Координация в ударах – 7 часов**

*Тема 3.1 Боевая стойка – 2 часа*

*Теория:* Боевая стойка боксера. Основные положения рук, ног, головы, туловища. Характеристика прямого удара в голову. Основные движения боксера из боевой стойки. Классификация боксёрских ударов и их терминология.

*Практика:* Комплекс упражнений из боевой стойки: передвижение одиночными, двойными шагами вперед, назад, вправо, влево, упражнение, «челночное движение» - скользящие движения вперед, назад на передней части ступней ног. Самостоятельная работа перед зеркалом: отработка удара левой в голову.

*Тема 3.2 Передвижение – 3 часа*

*Теория:* Традиционные прыжки и подскоки. Техника перемещений. Глубина шага. Передвижение одиночными, двойными шагами вперед, назад, вправо, влево.

*Практика:* Упражнения на технику защиты от прямого удара, упражнения в парах: передвижение перед партнером в боевой стойке с изменением дистанции, обозначением прямого удара в голову и изученных защит. Упражнения со скакалкой. Игра «Толчки». Подвижные игры и эстафеты.

*Тема 3.3 Прямые удары – 2 часа*

*Теория:* Согласованность мышечных единиц в выполнении прямого удара левой и правой рукой. Характеристика прямых ударов. Прямой удар левой или правой в голову, прямой удар левой или правой в туловище. Эффективность прямого удара: быстрота, точность, кратчайший путь удара. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

*Практика:* Упражнения из боевой стойки. Упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением. Упражнения на технику защиты от прямого удара, упражнения в парах: передвижение перед партнером в боевой стойке с изменением дистанции, обозначением прямого удара в голову и изученных защит. Упражнения со скакалкой. Игра «Толчки»

#### **Раздел 4. Специальные упражнения – 7 часов**

*Тема 4.1. Техника удара в движении шагом вперед, назад, двойным шагом вперед, назад – 3 часа*

*Теория:* Смысл и значение удара в движении шагом вперед, назад, двойным шагом вперед, назад.

*Практика:* Отработка техник удара на лапах с педагогом и в спаррингах.

*Тема 4.2 Встречные удары – 2 часа*

*Теория:* Характеристика встречного удара. Эффективность встречного удара: производится одновременно с ударом противника. Защита от встречного удара.

*Практика:* Отработка встречных ударов в паре: встречный прямой левый удар в голову, в туловище

*Тема 4.3 Атака-защит -2 часа.*

*Теория:* Варианты защитных действий, посторонние эффективных вариантов атаки. Без защиты нет атаки.

*Практика:* Отработка приемов на атаку прямыми ударами, приемов на атаку боковыми ударами, приемов на атаку ударами снизу. Анализ выполненных заданий.

#### **5. Итоговое занятие -3 часа**

### **2 модуль «Техника бокса»**

Модуль является развитием личностного потенциала подростков в процессе обучения, раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами бокса.

**Цель:** тактическая подготовка обучающихся на основе общефизической и специальной подготовки.

**Задачи:**

- Воспитание спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- Совершенствование технической и тактической подготовки воспитанников;
- Достижение оптимальных спортивных результатов в боксе.
- Формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- Освоение разной техники в боксе.

**Результативность модуля:**

- знать историю развития физической культуры и спорта в России и за рубежом;
- стили и манеры ведения боя;
- правила соревнований по боксу.
- владеть практическими навыками техники и тактики одиночных, двойных и тройных ударов, ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции.

### Учебно- тематический план 2 модуля «Техника бокса»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Введение в тему.	2	2	-	Беседа, опрос
Раздел 2. Варианты техники бокса – 4 часа					
2.1	Характеристика технических и тактических действий.	1	1	-	Наблюдение, опрос
2.2	Условный бой.	1	-	1	
2.3	Вольный бой.	1	-	1	
2.4	Ближний бой: различные раунды	1	-	1	
3	Психологическая подготовка боксера	4	4	-	Наблюдение, опрос
4	Физиологические основы бокса	3	3	-	Наблюдение, опрос
Раздел 5. Техника и тактика ведения боя – 15 часов					
5.1	Техника и тактика поединков (боев): условный, вольный	7	1	6	Беседа, наблюдение
5.2	Техника и тактика поединков (боев): ближний	8	1	7	
Раздел 6. Атака ударами- 10 часов					
6.1	Атакующие действия	2	-	2	Беседа, наблюдение
6.2	Ответные действия	2	-	2	
6.3	Встречные действия	2	-	2	
6.4	Защита передвижением, движением корпуса	4	-	4	

Раздел 7. Пробные боксерские бои – 11 часов					
7.1	Секунданты и помощники	2	-	2	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование. Итоговый боксерский бой
7.2	Установка боксерам и секундантам перед поединком (боем)	2	-	2	
7.4	Инструкторская судейская деятельность	3	-	3	
7.5	Итоговое занятие	4	2	2	
	Итого:	<b>49</b>	<b>13</b>	<b>36</b>	

### Содержание второго модуля

**Раздел 1. Тема 1. Введение. Техника безопасности в бою. История развития бокса в мире. Бокс в России – 1 ч.**

#### **Раздел 2. Варианты техники бокса – 4 часа**

*Тема 2.1. Характеристика технических и тактических действий -1 час*

*Теория:* Тактика как составная часть искусства в боксе; способы, приемы, выбранные для ведения боя. Типовая техника и тактика бокса. Основные удары и защита, ложные действия, маневрирование, ложные удары и защита. Тактическая характеристика боя на средней дистанции.

*Тема 2.2. Условный бой – 1 час*

*Теория:* Условный бой как основа совершенствования техники и тактики бокса. Условный бой для совершенствования удара, защиты. Односторонний и двусторонний условный бой. Взаимосвязь техники и тактики.

*Практика:* Спарринги на изученные приемы, комбинации. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Обсуждение предложенных комбинаций.

*Тема 2.3. Вольный бой – 1 час*

*Теория:* Вольный бой: бой против боксера с наступательной тактикой, бой на дальней или ближней дистанции, бой против физически сильного боксера «нокаутера», бой против левши, против «темповика».

*Практика:* Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки. Мини соревнования «Открытый ринг».

*Тема 2.4. Ближний бой: различные раунды – 1 час*

*Теория:* Ближний бой как один из важных и сложных этапов совершенствования тактики и стратегии бокса. Особенность техники ближнего боя. Особенность боевой стойки в ближнем бою. Отличия боковых ударов и ударов снизу в ближнем бою от тех же ударов на других дистанциях (дальней, средней). Биомеханика движений ударов в ближнем бою. Боевая стойка в ближнем бою.

*Практика:* Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки. Мини соревнования. «Открытый ринг». Контроль по итогам мини соревнований. Спарринги на изученные приемы и комбинации. Обсуждение предложенных комбинаций.

#### **Раздел 3. Психологическая подготовка боксера- 3 часа**

*Теория:* Обсуждению разного рода критических ситуаций, обучение технике их анализа. Моделирование коммуникативной критики, отрицательных переживаний, конфликтов и кризисов. Он должен научиться быть независимым от критики, должен уметь эффективно переживать негативные чувства. С целью подготовки боксёров к выполнению больших по объёму и интенсивности нагрузок, встречам с трудными противниками, формирования

стремления к максимальной мобилизации сил в тренировке и соревнованиях, к преодолению любых препятствий, чтобы предотвратить возникновение чрезмерной напряжённости в бою, их надо постепенно и систематически адаптировать к обстановке соревнований.

#### **Раздел 4. Физиологические основы бокса – 3 часа**

*Теория:* Бокс относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Все действия боксера, применение им различных ударов и защит, определяется поведением противника и складывающейся обстановкой в бою. Физические упражнения в бою воспринимаются в повышенном эмоциональном возбуждении, как на тренировке, так и во время соревнований. Под влиянием занятий боксом развиваются кровообращение, дыхание, пищеварение и др.

#### **Раздел 5. Техника и тактика ведения боя – 15 часов**

*Тема 5.1 Техника и тактика поединков (боев): условный, вольный -7 часов*

*Теория:* Понятие условного и вольного боя. Односторонний или двусторонний условный бой. Вольный бой: бой против боксера с наступательной тактикой, бой на дальней или ближней дистанции, бой против физически сильного боксера «нокаутера», бой против левши, против «темповика».

*Практика:* Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки. Мини соревнования «Открытый ринг».

*Тема 5.2 Техника и тактика поединков (боев): ближний -8 часов*

*Теория:* Особенность ближнего боя. Отличия боковых ударов и ударов снизу в ближнем бою от тех же ударов на других дистанциях (дальней, средней). Биомеханика движений ударов в ближнем бою. Боевая стойка в ближнем бою.

*Практика:* Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки. Мини соревнования «Открытый ринг».

#### **Раздел 6. Атака ударами- 10 часов**

*Тема 6.1 Атакующие действия -2 часа*

Виды атакующих действий. Атака двойным прямым ударом - прямой удар левой в голову и прямой удар правой. Общая характеристика техники бокса. Отработка атакующих ударов на боксерских лапах, спаррингах.

*Тема 6.2 Ответные действия – 2 часа*

Виды ответных действий. Ответ – контрудар. Ответный прямым ударом правый в голову. Ответный прямым ударом левый в голову. Отработка ответных ударов на боксерских лапах, спаррингах.

*Тема 6.3 Встречные действия -2 часа*

Виды встречных действий. Встречный прямой удар (кросс) правый в голову. Встречный прямой удар в туловище. Отработка встречных ударов на боксерских лапах, спаррингах.

*Тема 6.4 Защита передвижением, движением корпуса-4 часа*

Способ защиты передвижением от атакующих действий соперника. Его значимость в построении тактики поединка (боя). Отработка защиты передвижением от атакующих ударов на боксерских лапах, спаррингах. Способ защиты движением корпуса от атакующих действий соперника. Его значимость в построении тактики поединка (боя). Отработка защиты движением корпуса от атакующих ударов на боксерских лапах, спаррингах.

#### **Раздел 7. Пробные боксёрские бои -11 часов**

*Тема 3.1. Секунданты и помощники-2 ч*

*Теория:* Кто такие секунданты и помощники, кто ими могут быть, их обязанности.

*Практика:* Мини соревнования по боксу среди обучающихся. Секунданты и помощники из числа участников соревнований.

*Тема 3.2. Установка боксерам и секундантам перед поединком (боем)- 2 ч*

*Теория:* Значение установок боксерам и секундантам перед поединком (боем), их содержание.

*Практика:* Мини соревнования по боксу среди обучающихся третьего года обучения. Проведение установок боксерам и секундантам из числа участников соревнований перед поединком. Анализ выполненной работы: ошибки и недочеты.

*Тема 3.3. Инструкторская судейская деятельность – 3 ч*

*Теория:* Инструкторская судейская деятельность: значение, содержание.

*Практика:* Мини соревнования по боксу среди обучающихся третьего года обучения. Выбор судейской коллегии, секундантов из числа участников соревнований перед поединком. Каждый обучающийся должен побывать во всех ролях. Анализ выполненной работы судейской коллегии, секундантов и боксеров: ошибки и недочеты.

*Тема 8. Итоговое занятие- 4 ч*

Боксерский бой. Соревнование.

### **3 модуль «Тактика ведения боя»**

Модуль является развитием личностного потенциала подростков в процессе обучения, раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами бокса.

**Цель модуля:** совершенствование технической подготовки на основе общефизической подготовки.

**Задачи:**

- воспитывать чувство товарищества;
- развивать бойцовские качества: выносливость, силу, ловкость манёвренность, подвижность;
- научить воспитанников вести бой в рамках правил

**Результативность модуля:**

- стили и манеры ведения боя;
- правила соревнований по боксу.
- владеть практическими навыками техники и тактики одиночных, двойных и тройных ударов, ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции.

### **Учебно -тематический план 3 модуля «Тактика ведения боя»**

	Содержание тем	Итого:	Теория	Практик а	Виды контроля
Раздел 1. Техника и тактика ведения боя – 5 часов					
1.1	Техника и тактика поединков (боев): условный, вольный	3	-	3	Беседа
1.2	Техника и тактика поединков (боев): ближний	2	-	2	
Раздел 2. Атака ударами -15 часов					
2.1	Атакующие действия	3	1	2	Беседа, наблюдение
2.2	Ответные действия	4	1	3	

2.3	Встречные действия	4	1	3	
2.4	Защита передвижением, движением корпуса	4	1	3	
<b>Раздел 3. Пробные боксерские бои – 30 часов</b>					
3.1	Секунданты и помощники	3	1	2	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование. Итоговый боксерский бой
3.2	Установка боксерам и секундантам перед поединком (боем)	3	1	2	
3.3	Инструкторская судейская деятельность	4	1	3	
3.4	Чувство раунда	4	-	4	
3.5	Круговая тренировка	8	-	8	
	Итоговое занятие	8	1	7	
	<b>Итого:</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	

### Содержание третьего модуля

#### **Раздел 1. Техника и тактика ведения боя- 5 часов**

*Тема 1.1 Техника и тактика поединков (боев): условный, вольный -3 часа*

*Теория:* Понятие условного и вольного боя. Односторонний или двусторонний условный бой. Вольный бой: бой против боксера с наступательной тактикой, бой на дальней или ближней дистанции, бой против физически сильного боксера «нокаутера», бой против левши, против «темповика».

*Практика:* Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки. Мини соревнования «Открытый ринг».

*Тема 1.2. Техника и тактика поединков (боев): ближний -2 часа*

*Теория:* Особенность ближнего боя. Отличия боковых ударов и ударов снизу в ближнем бою от тех же ударов на других дистанциях (дальней, средней). Биомеханика движений ударов в ближнем бою. Боевая стойка в ближнем бою.

*Практика:* Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки. Мини соревнования «Открытый ринг».

#### **Раздел 2.Атака ударами- 15 часов**

*Тема 2.1 Атакующие действия -3 часа*

*Теория:* Виды атакующих действий. Атака двойным прямым ударом - прямой удар левой в голову и прямой удар правой. Общая характеристика техники бокса.

*Практика:* Отработка атакующих ударов на боксерских лапах, спаррингах.

*Тема 2.2 Ответные действия- 4 часа*

*Теория:* Виды ответных действий. Ответ – контрудар. Ответный прямым ударом правый в голову. Ответный прямым ударом левый в голову.

*Практика:* Отработка ответных ударах на боксерских лапах, спаррингах.

*Тема 2.3 Встречные действия – 4 часа*

*Теория:* Виды встречных действий. Встречный прямой удар (кросс) правый в голову. Встречный прямой удар в туловище.

*Практика:* Отработка встречных ударов на боксерских лапах, спаррингах.

*Тема 2.4 Защита передвижением, движением корпуса- 4 часа*

*Теория:* Способ защиты передвижением от атакующих действий соперника. Его значимость в построении тактики поединка (боя). Способ защиты движением корпуса от атакующих действий соперника. Его значимость в построении тактики поединка (боя).

*Практика:* Отработка защиты передвижением от атакующих ударов на боксерских лапах, спаррингах. Отработка защиты движением корпуса от атакующих ударов на боксерских лапах, спаррингах.

### **Раздел 3. Пробные боксёрские бои – 25 ч**

#### *Тема 3.1. Секунданты и помощники-3 ч*

*Теория:* Кто такие секунданты и помощники, кто ими могут быть, их обязанности.

*Практика:* Мини соревнования по боксу среди обучающихся. Секунданты и помощники из числа участников соревнований.

#### *Тема 3.2. Установка боксерам и секундантам перед поединком (боем)- 3 ч*

*Теория:* Значение установок боксерам и секундантам перед поединком (боем), их содержание.

*Практика:* Мини соревнования по боксу среди обучающихся. Проведение установок боксерам и секундантам из числа участников соревнований перед поединком. Анализ выполненной работы: ошибки и недочеты.

#### *Тема 3.3. Инструкторская судейская деятельность – 4 ч*

*Теория:* Инструкторская судейская деятельность: значение, содержание.

*Практика:* Мини соревнования по боксу среди обучающихся. Выбор судейской коллегии, секундантов из числа участников соревнований перед поединком. Каждый обучающийся должен побывать во всех ролях. Анализ выполненной работы судейской коллегии, секундантов и боксеров: ошибки и недочеты.

#### *Тема: «Чувство раунда»-4 ч*

*Теория:* «Чувство раунда» -расчет энергетических затрат в течении раунда, а так же во всем поединке.

*Практика:* Отработка ударов на боксерском мешке.

#### *Тема: Круговая тренировка – 8 ч*

*Теория:* Круговая тренировка – последовательное воздействие на различные мышечные группы на заданное время, выполнение упражнений по кругу (станциям).

*Практика:* Кроссфит: бег по залу 10 метров, подъем штанги 10 раз, бег 10 метров, отжимание 20 раз, бег 10 метров, подтягивание 10 раз, боковые перепрыгивание через гимнастическую скамью, выпрыгивание из приседа с подтягиванием колен к груди. 60 секунд отдыха между упражнениями. Анализ полученных результатов кроссфита.

#### *Тема: Итоговое занятие- 8 ч*

*Практика:* Мини соревнования по боксу среди обучающихся. Выбор судейской коллегии, секундантов из числа участников соревнований перед поединком.

## **Ресурсное обеспечение программы**

### **Принципы обучения**

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к занимающимся при работе в коллективе).

### **Методы обучения**

В процессе обучения реализуются общепедагогические и специфические методы работы с детским коллективом.

К общепедагогическим относятся: объяснительно-иллюстративные (рассказ, лекция, беседа, показ, анализ тренировки, учебного боя и др.), практические (упражнение) методы.

В числе специфических методов используются методы развития силы (метод максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрический метод), методы развития скорости простой двигательной реакции (повторный, расчленённый и сенсорный методы), развития скорости одиночного движения и темпа (метод облегчения условий (бег за лидером, бег под уклон) и метод усложнённых условий (бег в гору, метание более тяжёлых снарядов). В развитии выносливости к циклическим упражнениям используются две основные группы методов: методы стандартного упражнения и методы переменного упражнения.

Контрольный, соревновательный метод состоит в однократном или повторном выполнении тестов для оценки выносливости.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

### **Методическое обеспечение.**

Для занятий имеется спортивный зал с необходимым инвентарем для занятий. Учебно-тренировочные занятия в секции проводятся в форме занятий согласно расписанию, составленному с учетом занятости занимающихся по месту учебы. Кроме занятий по расписанию целесообразно давать индивидуальные занятия для самостоятельного, более детального, совершенствования отдельных приемов техники бокса, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и закаливания организма.

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия по программе проводятся на базе ГБОУ СОШ им.М.К.Овсянникова с.Исаклы в спортивном зале, соответствующих требованиям СанПиН и технике безопасности.

1. Скакалка гимнастическая- 15 шт.
2. Гантели - 10 пар
3. Мешок боксерский – 2 шт
4. Шлем боксерский – 13 шт
5. Капа боксерская – 13 шт
6. Лапы боксерская - 6 пары
7. Подушка настенная боксерская- 4 шт
8. Перчатки боксерские – 15 пар
9. Штанга (гриф, втулки, диски различной массы, замки) -3 шт
10. Мяч волейбольный – 4 шт
11. Маты -20 шт
12. Биндаж боксерский - 6 шт
13. Груша боксерская – 2 шт
14. Весы напольные – 1 шт

### **Список литературы**

1. Теория и методика бокса / К.Н.Копцев, О.В.Меньшиков. Изд. Второе. Испр. и доп. - М.:2022 - 174 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Таратории. - М.: Терри спорт, 2018. - 232 с.
3. Горбачев С.С., Киселев В.А. Теория и методика бокса. Изд. Советский спорт. 2023 г.
4. Озолинин И.Г. Книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2018. - 863 с.

#### **Учебно-методическая литература:**

##### **основная:**

1. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. – М., Ф и С, 2012.
2. Лаптев А.Н. и др. Управление тренированностью боксера. – М., Ф и С, 2016.
3. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., Ф и С, 2017.
4. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств: учебное пособие: Екатеринбург: Изд. УГГУ: 2017.
5. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М., Ф и С, 2019.

##### **дополнительная:**

6. А. Ширяев. Бокс. Учитель к ученику. – Изд. Оренбург, 2017.

#### **Учебные кинофильмы**

1. Железный Тайсон. Разбор боя, методика подготовки к поединку. Тренировка Тайсона А.60 м.
2. Чемпион за 7 месяцев. Р. 210 м.
3. Величайшие бои Мухаммеда Али (18). А., хор., 95 м.
4. Трилогия Али-Нортон, Али против Фрезера. Али против Формена. А., хор., 3 ч.
5. Век русского бокса. (Королев, Лагутин, Попенченко и др.) Уник. коллекц. док.ф. Р., хор., 2ч 40м.
6. Рой Джонс. Лучшие бои. А., хор., 8ч 40 м.
7. Холифилд. Бои с Бауи, Холмсом, Купером. Р., хор., 3

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://docs.pravo.ru/document/view/39435177/51197884>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://booksee.org/book/760859>

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1 модуль «Общая физическая подготовка»</b>							
1	02.09	15:10-15:50	1	Вводное занятие, история возникновения и развития бокса	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянниковас.Исаклы	Беседа, опрос
2	02.09	16:00-16:40	1	Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, опрос
3	02.09	16:50-17:30	1	Влияние физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, опрос
4	10.09	15:10-15:50	1	Специальные гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос.
5	10.09	16:00-16:40	1	Специальные гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос.
6	12.09	15:10-15:50	1	Специальные гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, тестирование
7	12.09	16:00-16:40	1	Упражнения со штангой на развитие силы.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос.
8	16.09	15:10-15:50	1	Упражнения со штангой на развитие силы.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, тестирование
9	16.09	16:00-	1	Прыжковые упражнения на развитие	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова	Наблюдение,

		16:40		быстроты.		с.Исаклы	опрос.
10	16.09	16:50-17:30	1	Прыжковые упражнения на развитие быстроты.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, тестирование
11	24.09	15:10-15:50	1	Боевая стойка	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос.
12	24.09	16:00-16:40	1	Боевая стойка	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос.
13	26.09	15:10-15:50	1	Передвижение	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос.
14	26.09	16:00-16:40	1	Передвижение	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос.
15	30.09	15:10-15:50	1	Передвижение	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос.
16	30.09	16:00-16:40	1	Прямые удары	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос.
17	30.09	16:50-17:30	1	Прямые удары	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос.
18	01.10	15:10-15:50	1	Техника удара в движении шагом вперед, назад, двойным шагом вперед, назад.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос.
19	01.10	16:00-16:40	1	Техника удара в движении шагом вперед, назад, двойным шагом вперед, назад.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос.
20	03.10	15:10-15:50	1	Техника удара в движении шагом вперед, назад, двойным шагом вперед, назад.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, тестирование

21	03.10	16:00-16:40	1	Встречные удары.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос
22	07.10	15:10-15:50	1	Встречные удары.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос
23	07.10	16:00-16:40	1	Атака-защита.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос
24	07.10	16:50-17:30	1	Атака-защита.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос
25-27	15.10 17.10	15:10-16:40 15:10-15:50	3	Итоговое занятие	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, тестирование
<b>2 модуль «Техника бокса»</b>							
28-29	17.10	16:00-17:30	2	Введение в тему.	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, опрос
30	21.10	15:10-15:50	1	Характеристика технических и тактических действий.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос
31	21.10	16:00-16:40	1	Условный бой.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос
32	21.10	16:50-17:30	1	Вольный бой.	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение, опрос
33	29.10	15:10-15:50	1	Ближний бой: различные раунды	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Наблюдение,

						с.Исаклы	опрос
34	29.10	16:00-16:40	1	Психологическая подготовка боксера	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, анкетирование
35	31.10	15:10-15:50	1	Психологическая подготовка боксера	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, анкетирование
36	31.10	16:00-16:40	1	Психологическая подготовка боксера	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, анкетирование
37	12.11	15:10-15:50	1	Психологическая подготовка боксера	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, анкетирование
38	12.11	16:00-16:40	1	Физиологические основы бокса	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, анкетирование
39	14.11	15:10-15:50	1	Физиологические основы бокса	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, анкетирование
40	14.11	16:00-16:40	1	Физиологические основы бокса	Теория	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, анкетирование
41	18.11	15:10-15:50	1	Техника и тактика поединков (боев): условный, вольный	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
41	18.11	16:00-16:40	1	Техника и тактика поединков (боев): условный, вольный	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
43	18.11	16:50-17:30	1	Техника и тактика поединков (боев): условный, вольный	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
44	26.11	15:10-	1	Техника и тактика поединков (боев):	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова	Беседа,

		15:50		условный, вольный		с.Исаклы	наблюдение
45	26.11	16:00-16:40	1	Техника и тактика поединков (боев): условный, вольный	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	
46	28.11	15:10-15:50	1	Техника и тактика поединков (боев): условный, вольный	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
47	28.11	16:00-16:40	1	Техника и тактика поединков (боев): условный, вольный	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
48	02.12	15:10-15:50	1	Техника и тактика поединков (боев): ближний	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
49	02.12	16:00-16:40	1	Техника и тактика поединков (боев): ближний	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
50	02.12	16:50-17:30	1	Техника и тактика поединков (боев): ближний	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
51	10.12	15:10-15:50	1	Техника и тактика поединков (боев): ближний	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
52	10.12	16:00-16:40	1	Техника и тактика поединков (боев): ближний	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
53	12.12	15:10-15:50	1	Техника и тактика поединков (боев): ближний	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
54	12.12	16:00-16:40	1	Техника и тактика поединков (боев): ближний	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение

55	16.12	15:10-15:50	1	Техника и тактика поединков (боев): ближний	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
56	16.12	16:00-16:40	1	Атакующие действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
57	16.12	16:50-17:30	1	Атакующие действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
58	24.12	15:10-15:50	1	Ответные действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
59	24.12	16:00-16:40	1	Ответные действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
60	26.12	15:10-15:50	1	Встречные действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
61	26.12	16:00-16:40	1	Встречные действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
62	09.01	15:10-15:50	1	Защита передвижением, движением корпуса	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
63	09.01	16:00-16:40	1	Защита передвижением, движением корпуса	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
64	13.01	15:10-15:50	1	Защита передвижением, движением корпуса	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
65	13.01	16:00-16:40	1	Защита передвижением, движением корпуса	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение

66	13.01	16:50-17:30	1	Секунданты и помощники	Теория, практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
67	21.01	15:10-15:50	1	Секунданты и помощники	Теория, практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
68	21.01	16:00-16:40	1	Установка боксерам и секундантам перед поединком (боем)	Теория, практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
69	23.01	15:10-15:50	1	Установка боксерам и секундантам перед поединком (боем)	Теория, практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
70	23.01	16:00-16:40	1	Инструкторская судейская деятельность	Теория, практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
71	27.01	15:10-15:50	1	Инструкторская судейская деятельность	Теория, практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
72	27.01	16:00-16:40	1	Инструкторская судейская деятельность	Теория, практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
73	27.01	16:50-17:30	1	Итоговое занятие	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Итоговый боксерский бой
74	04.02	15:10-15:50	1	Итоговое занятие	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Итоговый боксерский бой
75	04.02	16:00-16:40	1	Итоговое занятие	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Итоговый боксерский бой
76	06.02	15:10-15:50	1	Итоговое занятие	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Итоговый боксерский бой

						с.Исаклы	боксерский бой
<b>3 модуль « Тактика ведения боя»</b>							
77	06.02	16:00-16:40	1	Техника и тактика поединков (боев): условный, вольный	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа
78	10.02	15:10-15:50	1	Техника и тактика поединков (боев): условный, вольный	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа
79	10.02	16:00-16:40	1	Техника и тактика поединков (боев): условный, вольный	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа
80	10.02	16:50-17:30	1	Техника и тактика поединков (боев): ближний	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа
81	18.02	15:10-15:50	1	Техника и тактика поединков (боев): ближний	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа
82	18.02	16:00-16:40	1	Атакующие действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
83	20.02	15:10-15:50	1	Атакующие действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
84	20.02	16:00-16:40	1	Атакующие действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
85	24.02	15:10-15:50	1	Ответные действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение

86	24.02	16:00-16:40	1	Ответные действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
87	04.03	15:10-15:50	1	Ответные действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
88	04.03	16:00-16:40	1	Ответные действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
89	06.03	15:10-15:50	1	Встречные действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
90	06.03	16:00-16:40	1	Встречные действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
91	10.03	15:10-15:50	1	Встречные действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
92	10.03	16:00-16:40	1	Встречные действия	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
93	10.03	16:50-17:30	1	Защита передвижением, движением корпуса	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
94	18.03	15:10-15:50	1	Защита передвижением, движением корпуса	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
95	18.03	16:00-16:40	1	Защита передвижением, движением корпуса	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
96	20.03	15:10-15:50	1	Защита передвижением, движением корпуса	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение
97	20.03	16:00-	1	Секунданты и помощники	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова	Беседа,

		16:40				с.Исаклы	наблюдение, опрос
98	24.03	15:10- 15:50	1	Секунданты и помощники	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, опрос
99	24.03	16:00- 16:40	1	Секунданты и помощники	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, опрос
100	24.03	16:50- 17:30	1	Установка боксерам и секундантам перед поединком (боем)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, опрос
101	01.04	15:10- 15:50	1	Установка боксерам и секундантам перед поединком (боем)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, опрос
102	01.04	16:00- 16:40	1	Установка боксерам и секундантам перед поединком (боем)	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, опрос
103	03.04	15:10- 15:50	1	Инструкторская судейская деятельность	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, опрос
104	03.04	16:00- 16:40	1	Инструкторская судейская деятельность	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, опрос
105	07.04	15:10- 15:50	1	Инструкторская судейская деятельность	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение,

							опрос
106	07.04	16:00-16:40	1	Инструкторская судейская деятельность	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, опрос
107	07.04	16:50-17:30	1	Чувство раунда	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, опрос
108	15.04	15:10-15:50	1	Чувство раунда	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, опрос
109	15.04	16:00-16:40	1	Чувство раунда	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, опрос
110	17.04	15:10-15:50	1	Чувство раунда	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, опрос
111	17.04	16:00-16:40	1	Круговая тренировка	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, тестирование
112	21.04	15:10-15:50	1	Круговая тренировка	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, тестирование
113	21.04	16:00-16:40	1	Круговая тренировка	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, тестирование

114	21.04	16:50-17:30	1	Круговая тренировка	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, тестирование
115	29.04	15:10-15:50	1	Круговая тренировка	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, тестирование
116	29.04	16:00-16:40	1	Круговая тренировка	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, тестирование
117	05.05	15:10-15:50	1	Круговая тренировка	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, тестирование
118	05.05	16:00-16:40	1	Круговая тренировка	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Беседа, наблюдение, тестирование
119	05.05	16:50-17:30	1	Итоговое занятие	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Итоговый боксерский бой
120	13.05	15:10-15:50	1	Итоговое занятие	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Итоговый боксерский бой
121	13.05	16:00-16:40	1	Итоговое занятие	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Итоговый боксерский бой
122	15.05	15:10-15:50	1	Итоговое занятие	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Итоговый боксерский бой
123	15.05	16:00-16:40	1	Итоговое занятие	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Итоговый боксерский бой

						с.Исаклы	боксерский бой	
124	19.05	15:10-15:50	1	Итоговое занятие	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Итоговый боксерский бой	
125	19.05	16:00-16:40	1	Итоговое занятие	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Итоговый боксерский бой	
126	19.05	16:50-17:30	1	Итоговое занятие	Практика	ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с.Исаклы	Итоговый боксерский бой	
<b>Итого</b>			<b>126 часов</b>					

## Приложение

### Упражнения для развития специальной выносливости

Специальная выносливость боксера вырабатывается в систематических тренировочных занятиях многократным повторением специальных упражнений.

*Упражнения без партнера* — имитационные упражнения (элементарные и сложные) — построены на боевых движениях боксера (передвижениях, ударах и защитах). Цель их — подготовить занимающихся к овладению специальными боевыми навыками, составляющими технику бокса

*Упражнения с боксерскими снарядами* — удары по мешку, груше, настенной подушке, пинкболу, лапам и другим специальным боксерским снарядам — выполняются с целью развить и совершенствовать умение наносить удары правильно, точно, сильно, быстро и в слитном сочетании (в сериях), а также для развития специальной координации и выносливости боксера.

*Боевые упражнения с партнером.* К этим основным упражнениям боксера относятся: условный бой, ограничиваемый определенными действиями партнеров, и вольный бой, построенный на произвольных действиях партнеров. Эти виды упражнений направлены на совершенствование боксера в технике и тактике бокса, а также на попутное развитие выносливости. Многократным повторением указанных специальных упражнений боксера осуществляется нервная настройка его организма на специфическую деятельность в бою на ринге.

### Упражнение на расслабление мышц

Эти упражнения используют в тренировке боксера в качестве отвлекающих, применяемых непосредственно после силовых упражнений, а также в заключительной части занятия. Они способствуют умению максимально расслаблять мышцы для отдыха после напряженных усилий.

#### Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса

Стоя или при ходьбе по кругу:

- а) встряхивать кистями рук из различных положений;
- б) встряхивать плечами, свободно опустив руки и расслабив плечевой пояс.

#### Упражнения на расслабление мышц туловища

Из положения стоя, руки в стороны:

- а) резко расслабить мышцы спины и плечевого пояса;
- б) наклонить туловище вперед и делать свободные маховые скрестные движения руками. Ноги при каждом маховом движении сгибаются и выпрямляются.

#### Упражнение на расслабление мышц ног

Стоя на одной ноге, положив ладони на пояс, потряхивать максимально расслабленной свободной ногой.

### Упражнения для постановки дыхания

Выносливость боксера, его боеспособность зависят и от рациональной постановки дыхания. В трехминутных раундах боксеру необходимо максимально мобилизовать все силы. Победа на ринге в значительной мере определяется интенсивностью нервно-мышечных напряжений и способностью выдерживать быстрый темп боя. Кислородный запрос организма боксера во время боя на ринге достигает значительных величин (до 3 л в

минуту) и нередко создает, особенно в первом раунде, состояние кислородного голодания тканей; количество углекислоты, поступающей из тканей в кровь, также велико. Все это наряду с большим эмоциональным подъемом вызывает у боксера сильное возбуждение дыхательного центра, вследствие чего дыхание учащается и увеличивается объем легочной вентиляции.

Естественно поэтому, что всякая задержка дыхания во время боя будет ухудшать доставку кислорода тканям и выведение из организма углекислоты. Боксер быстро утомится, и его боеспособность будет неизбежно падать. Действительно, наблюдая за боксерами в бою, тренеры нашли одну из причин быстро развивающегося утомления—неправильное дыхание. Значительно возросшая потребность организма в кислороде вызывает усиленную легочную вентиляцию, а задержки дыхания, хотя и непродолжительные, но частые, оказывают на боксера отрицательное влияние, вызывая преждевременное утомление. Постоянно изменяющиеся обстановка, темп и ритм движений боксера исключают возможность дышать ритмично, как, например, при занятиях видами спорта, где движения спортсмена имеют циклический характер (бег, плавание, гребля и др.). Боеспособность боксера значительно повысится и сохранится на большее время, если он научится свободно и непрерывно дышать в любых условиях боя.

Наблюдения за дыханием мастеров различных видов спорта показывают, что у тренированных спортсменов отчетливо совпадают фазы дыхания с фазами движений — это содействует эффективности действий спортсмена.

Боксер должен научиться сочетать определенные фазы дыхательных движений с ударами, резкий характер которых требует этого, например, сочетать выдох с моментом того удара, для которого необходимо максимальное усилие. Усиленный выдох в момент удара как нельзя лучше соответствует удару, так как экспираторные дыхательные мышцы брюшного пресса, сокращаясь во время выдоха, естественно содействуют силе удара. Большее усилие при выдохе возможно потому, что нервные импульсы, идущие из центральной нервной системы и вызывающие сокращение выдыхательной мускулатуры, содружественны импульсам, вызывающим в этот момент напряжение, в то время как импульсы, направленные к вдыхательной мускулатуре, не способствуют увеличению усилия других работающих мышц.

Сочетание фазы выдоха с сильным ударом должно быть методическим правилом в обучении боксера. Во всех остальных, промежуточных и подготовительных действиях в бою нет необходимости заботиться о специальной постановке дыхания; боксера к этому не обязывают ни среда (как, например, пловца), ни характер движений (как, например, гребца). Боксер должен дышать естественно, как бы не замечая своего дыхания. Было бы идеально, если бы боксер смог дышать в бою через нос, но носового дыхания недостаточно для необходимого объема легочной вентиляции. Даже опытные боксеры в напряженные моменты боя дышат через рот. Постоянное активное внимание в тренировке к сочетанию фазы выдоха с ударом постепенно приводит к автоматизации этих движений. Именно так дышат во время боя мастера ринга.

### **Упражнения для постановки ударов**

Все упражнения, входящие в эту группу, состоят из ударов по специальным боксерским снарядам. Выполняя эти упражнения, занимающиеся совершенствуют умение соразмерять силу, точность и быстроту ударов, наносить их в слитном сочетании.

Удары по мешку. Выработывают у боксера навык правильно держать кулак при ударе в цель, рационально использовать мышечные усилия, рассчитывать силу и резкость ударов, особенно в тех случаях, когда они наносятся сериями.

Удары по насыпной груше имеют ту же цель, что и удары по мешку. С насыпной грушей удобно упражняться в нанесении ударов снизу. Подвешенная к потолку груша качается, что требует от боксера умения точно рассчитывать длину своих ударов, придавать им быстроту и резкость.

Удары по пунктболу помогают выработать точность попадания их. С этим снарядом можно упражняться в самых различных ударах. Пунктбол, быстро раскачивающийся при упражнениях,— довольно трудная мишень. Как и все боевые упражнения, удары по пунктболу необходимо выполнять технически точно.

Удары по настенной подушке Используют в занятиях с начинающими боксерами; на этом снаряде изучают прямые удары. Неподвижность снаряда и его плоская поверхность облегчают возможность рассчитывать длину своих ударов. В упражнения с настенной подушкой входят удары, наносимые на месте и с шагом вперед.

Удары по пневматической груше Упражнения с пневматической грушей, подвешенной к специальной платформе, очень увлекательны. Быстрые движения, четкий ритм ударов о платформу заставляют тренирующегося, чтобы поддержать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Удары наносят в середину широкой части груши. Тренирующийся направляет грушу ударами кулака, соблюдая техническую точность боевых движений, нанося удары в том или ином ритме и изменяя темп по своему усмотрению. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие непрерывно один за другим удары кулаком по груше, а также внимание и чувство ритма всех своих движений. Первое, чем должен овладеть начинающий боксер, упражняясь с грушей,— это ритм движений при нанесении прямого удара, соблюдая счет «раз, два, три»: на первый счет должен приходиться удар кулаком по груше и первый толчок груши о платформу; второй и третий счета пропускаются (в это время груша автоматически делает два толчка о платформу); после третьего счета снова следует удар по груше и т. д. В таком ритме наносят прямые удары, сначала только одной рукой, затем другой и, наконец, поочередно каждой рукой на «каждый новый счет. Боковые удары, наносимые поочередно каждой рукой, укладываются в ритм «раз, два, три, четыре» и в ритм «раз, два». В последнем случае груша свободно отталкивается от платформы только один раз. Когда боксер овладеет упражнениями с грушей в различных ритмах, он может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений.

#### **Атакующие удары**

В качестве атакующих, для упражнений с лапами, можно использовать все основные боксерские удары. Упражнения в атакующих ударах усложняются необходимостью подготовить удар. Эту подготовку нужно осуществлять ложными ударами левой руки. Держа лапу целевой плоскостью к определенному атакующему удару, тренер, передвигаясь перед боксером, заставляет его рассчитывать дистанцию удара, не прерывая передвижения.

Прямой удар правой в голову.

Тренер, готовый принять удар на правую лапу, держит левую на высоте пояса как цель для ложных ударов боксера. Эти ложные удары, прямые и боковые, боксер наносит левой рукой.

Боковой удар правой в голову.

Левую лапу для ложного прямого или бокового удара тренер держит на высоте пояса. Боксер подготавливает атаку, тренер принимает основной атакующий удар на правую лапу.

### **Упражнения для выработки правильной осанки**

При неправильных занятиях у боксеров нередко наблюдается деформация позвоночника, известная под названием «боксерский кифоз». Кифоз, выражающийся в изгибе позвоночника назад в области грудных позвонков, развивается у боксеров из-за привычного статического положения в боевой стойке, в которой они держатся несколько сутулившись. При этом нарушается правильная осанка, спина приобретает сутуловатую форму, что ограничивает подвижность позвоночника и грудной клетки, затрудняя функцию дыхания и, как следствие, снижая выносливость. Кифоз не всегда правильно приписывается только особенностям боевой стойки. Чаще всего причиной его и других видов искривления позвоночника являются привычные неправильные позы школьников при сидении за партой, привычка ходить сутулившись, слабое физическое развитие и др. В тренировочных занятиях боксера обязательны корригирующие упражнения, применяемые с целью исправления деформации позвоночника.

### **ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (по А. Шлемину)**

1. Стать спиной к стене так, чтобы стены касались затылок, лопатки, ягодицы и пятки. Отойти от стены и сохранить принятое положение тела.
2. Лежа на спине, согнуть ноги и опереться о пол стопами, поднять руки вверх. Напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину.
3. Сидя спиной к гимнастической стенке, положить за спину набивной мяч. Опираясь о мяч, прогнуться назад, не поднимая таза от пола.
4. Стоя на коленях и опираясь о пол руками, выпрямить и прогнуть спину, поднять голову и отклонить ее назад.
5. Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага, опереться спиной и согнутыми руками за головой, выпрямить их и прогнуться.
6. Стоя ноги врозь с гимнастической палкой на лопатках, поворачивать туловище направо и налево, наклоняться вперед с выпрямленной спиной.
7. Стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, опереться руками на высоте груди. Сгибая руки и наклоняясь вперед, прогнуться, касаясь грудью стенки.
8. Стоя, опереться руками о рейку гимнастической стенки на высоте пояса. Наклониться вперед и, продолжая опираться руками, выпрямлять спину пружинящими движениями
9. Вися спиной к гимнастической стенке, руки шире плеч, голова поднята. Поднимать согнутые ноги.
10. Один из занимающихся сидит на гимнастической скамейке с поднятыми руками. Другой, стоя сзади, берет за руки и упирается коленом в спину первого, в грудной части позвоночника. Легким надавливанием он выпрямляет спину партнера.
11. Стоя спиной друг к другу и зацепившись руками у изгибов локтей, выпрямиться и опереться спиной друг о друга. Сесть и встать, опираясь спинами.
12. Лежа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой. Сделать «мост», разогнув руки и ноги.
13. Один из занимающихся висит на гимнастической стенке, спиной к ней. Другой, подлезая под него и упираясь спиной о его спину в грудной части, приподнимает его несколько раз от стенки так, чтобы партнер прогибался в грудной части позвоночника.

14. Стоя перед зеркалом, принять положение, соответствующее правильной осанке. Повернуться направо, налево, кругом, ходить по залу, сохраняя правильную осанку. Подойти к зеркалу и проверить положение тела.