

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**«Тосненский районный детско-юношеский центр»**

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
на заседании Методического совета  
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-  
юношеский центр»  
Протокол от 22.04.24 № 2



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ДО «Тосненский  
районный детско-юношеский центр»  
*В.Н. Сухорукова*  
Приказ от 22.04.24 № 134у

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«ОФП-БОКС 7+»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество учебных часов: 72 часа

Авторы-составители:  
Лысенко Валерий Викторович,  
педагог дополнительного образования;

Тосно  
2024

### **Пояснительная записка**

Нормативно-правовой основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП-Бокс 7+» являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – стартовый.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется потребностью обучающихся в занятиях физкультурно-спортивной направленности, потребностью родителей обучающихся, в развитии физических, психологических и морально-волевых качеств.

Госкомспорт рекомендует занятия физкультурой и спортом для укрепления здоровья россиян. Разработка данной программы связаны с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского спорта и повышенным интересом к здоровому образу жизни у подрастающего поколения в нашей стране, а также необходимостью создания упорядоченной системы укрепления здоровья и подготовки юных спортсменов. Правильно организованные занятия способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного

аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего уровня культуры и здоровья.

Программа отличается **новизной** в части подбора задач и сочетания психологических методов активации творческого мышления с физическим развитием. Выбор тем, средств, методов, форм образовательной деятельности осуществлен с соблюдением **педагогической целесообразности**. Личностная ориентированность программы проявляется в характере задач, способствующих развитию творческих задатков детей, на становление и развитие субъективного опыта и творческой позиции в различных жизненных ситуациях.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она не ограничивается узкой направленностью, а охватывает все известные и современные направления физического воспитания. На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами боксерского мастерства, но и изучают широкий круг тем улучшающих качество и навыки начинающего спортсмена. Историю и культуру спорта других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

**Адресат программы:** в группы принимаются дети 7 - 10 лет, желающие освоить данную дополнительную образовательную программу. Основанием служит письменное заявления родителей и наличие медицинского допуска к занятиям.

**Сроки реализации программы:** 1 год обучения.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Объем** тренировочной нагрузки в неделю: 2 часа.

*Общее количество часов – 72 часа.*

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП-бокс 7+» – повышение уровня физического развития школьников посредством освоения и изучения специальных элементов бокса и упражнений физической культуры, а также наиболее популярных спортивных игр. Популяризация здорового образа жизни и формирование морально-нравственных основ личности.

**Задачи:**

**1. Обучающие:**

- обучить правилам техники безопасности в спортивном зале и на спортивных площадках;
- ознакомить с краткой историей развития физической культуры и бокса в России (до сегодняшних дней);
- приобщить к основам здорового образа жизни;
- ознакомить с требованиями спортивного режима, питания и гигиены;
- обучить основам техники бокса и выполнению комплекса общефизических упражнений;
- ознакомить с техникой приемов самозащиты (само-страховка при падении);
- обучить технике подвижных игр и правилам работы в команде.

**2. Развивающие:**

- способствовать развитию конструктивного мышления и сообразительности;
- стимулировать развитие и укрепление здоровья, а также, расширение функциональных возможностей организма;
- способствовать развитию внимания, памяти, воображения;
- развивать личную активность и чувство личной ответственности перед товарищами по команде;
- стимулировать развитие координации движений.

**3. Воспитательные:**

- воспитывать умение контролировать свои эмоции в различных игровых ситуациях;

- формировать умение играть коллективно, оказывать помощь товарищам в сложных эмоциональных ситуациях, дружелюбие, готовность сотрудничать, коммуникабельность;
- способствовать воспитанию доброжелательного и уважительного отношения к окружающим, отзывчивости;
- стимулировать формирование морально-волевых качеств, умение преодолевать трудности;
- мотивировать к занятиям спортом и физической культурой;
- ознакомить с требованиями общегосударственных нормативов по сдаче норм «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Планируемые результаты:**

**Предметные - должны знать:**

- правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивных площадках,
- основную спортивную терминологию,
- краткую историю развития бокса и физической культуры в России (до сегодняшних дней),
- правила здорового образа жизни,
- требования спортивного режима, питания и гигиены,
- основы техники выполнения комплекса специальных упражнений и общефизических упражнений,
- подвижные игры и правила работы в команде,
- базовые формы, применяемые в боксе и технику самообороны,
- основы техники выполнения комплекса специальных упражнений, общефизических упражнений и упражнений комплекса «Готов к труду и обороне».

**Предметные - должны уметь:**

- выполнять правила спортивного режима, питания и гигиены,
- выполнять правильно основные специальные упражнения
- контролировать агрессию,
- уважать партнера,
- выполнять общефизические и специальные упражнения,
- выполнять правильно основные специальные упражнения и упражнения ВФСК ГТО,
- выполнять технические приемы самообороны.

**Метапредметные:** в результате освоения программы за 1 год обучающиеся способны:

- анализировать проделанную работу и адекватно относиться к критике товарищей,
- проявлять творческую инициативу,
- использовать свои наблюдения и знания в различных областях,
- самостоятельно делать анализ выполненного задания,
- выражать свои чувства и обоснованно отстаивать свое мнение,
- адекватно действовать в сложных ситуациях.

**Личностные:** в результате освоения программы за 1 год обучающиеся:

- освоят техники контроля и управления эмоциями,
- научатся преодолевать тяжелые психологические и стрессовые ситуации,
- смогут выстраивать дружеские и рабочие взаимоотношения в коллективе,
- ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию,
- научатся использовать правила спортивного режима и гигиены,
- научатся осознанно воспринимать и мотивировано относиться к образовательной деятельности, определять ее цели и задачи,

- научатся уважать партнера и работать в команде.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Условия набора в коллектив:** в группы принимаются дети школьного возраста 7-10 лет, желающие заниматься боксом и психологической адаптацией в спортивной деятельности на основании письменного заявления родителей и при наличии медицинского допуска к занятиям.

**Количество детей в группе:** 15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:** программа предполагает постепенное расширение знаний, приобретение умений и навыков в области бокса и физической культуры. Основной формой проведения занятий является практическая работа, заключающаяся в выполнении общефизических упражнений и специальных приемов. При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой метод и др. Программа строится на основных принципах обучения:

- *принцип комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий;

- *принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки;

- *принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов. Программа содержит в себе такие предметные области, как теория и методика физической культуры, общая и специальная подготовка боксера, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа.

Практическая часть занятий строится с учётом интересов обучающихся, темпом развития специальных умений и навыков, уровнем самостоятельности умением работать в коллективе.

Форма обучения – очная. Основной формой обучения являются групповые занятия, в которых объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых упражнений. Обучающиеся, благодаря приему подражания, оказываются вовлеченными в совместное спортивно-игровое действие.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление детей на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Программа может реализовываться в рамках персонифицированного обучения.

### **Формы организации деятельности детей на занятии:**

- групповые – при изучении теоретического материала;
- работа в парах – при отработке практических навыков;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

### **Формы проведения занятий:**

- рассказ;
- беседа;
- практическое занятие;
- мастер-класс;
- соревнование;
- зачет.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный зал
- борцовский ковер (мягкие маты) 24 кв. м.,

- груша для бокса 4 шт.,
- кабинет,
- стол педагога 1шт., стул для педагога 1 шт.,
- ноутбук – 1 шт.,
- шкафы для дидактического материала,

**Материал для практических работ:**

- жгуты – 2 шт.,
- отягощения (гири, гантели) – 10 шт.,
- скакалки – 10 шт.,
- мячи – 4 шт.,
- турники – 1 шт.,
- скамейки – 1 шт.
- гимнастические палки – 8 шт.,
- боксерские перчатки – 10 пар,
- шлем защитный – 4шт.

## Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел 1: Вводный</b>					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Собеседование, наблюдение
2.	Правила здорового образа жизни. Комплекс дыхательных упражнений для восстановления.	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.	Краткий обзор истории физической культуры и развития бокса в России.	2	1	1	Опрос, наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>Раздел 2: Анатомическое строение человека</b>					
1.	Костная система, скелет.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.	Мышечная система.	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.	Внутренние органы, их расположение и работа.	2	1	1	Опрос, наблюдение
4.	Нервная система, строение и функциональные особенности.	2	1	1	Опрос, наблюдение
5.	Работа организма как единой системы.	2	1	1	Опрос, наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
<b>Раздел 3: Общефизическая подготовка</b>					
1.	Распорядок дня и гигиена.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.	Комплексы утренней гимнастики. Закаливание.	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.	Травматизм, массаж и самомассаж.	2	1	1	Опрос, наблюдение
4.	Акробатические упражнения.	2	1	1	Опрос, наблюдение
5.	Силовые упражнения.	2	1	1	Опрос, наблюдение
6.	Упражнения на снарядах.	2	1	1	Опрос, наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 4: Специальная физическая подготовка ВФСК ГТО</b>					
1.	Техника и правила выполнения упражнений ВФСК ГТО	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.	Бег на короткие и длинные дистанции.	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.	Метание на точность и в длину. Прыжок в длину.	2	1	1	Опрос, наблюдение
4.	Подтягивание. Рывок гири.	2	1	1	Опрос, наблюдение
5.	Сгибание и разгибание рук	1	-	1	Наблюдение.



	в упоре				
6.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	1	-	1	Тестирование. Наблюдение с фиксацией результата.
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 5: Специальная подготовка боксера</b>					
1.	Упражнения для развития специальных силовых качеств	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.	Моральная и специальная психологическая подготовка воспитанника	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.	Упражнения для постановки ударов	4	1	3	Опрос, наблюдение
4.	Самооборона (страховки). Гибкость	4	1	3	Опрос, наблюдение
5.	Техника выполнения упражнений на скорость	4	1	3	Опрос, наблюдение
6.	Контроль внимательности, сосредоточенность	4	1	3	Опрос, наблюдение
7.	Скоростные передвижения	4	1	3	Опрос, наблюдение
8.	Комбинаторная деятельность	4	1	3	Опрос, наблюдение
9.	Круговая тренировка	2	1	1	Опрос, наблюдение
10.	Работа в команде	2	1	1	Опрос, наблюдение
11.	<i>Итоговый контроль.</i>	1	-	1	Наблюдение с фиксацией результата.
12.	<i>Итоговое занятие.</i>	1	1	-	Опрос, анализ
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>29</b>	<b>43</b>	



Утвержден  
приказом от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Календарный учебный график**  
**На 2024/2025 учебный год**

Педагог дополнительного образования: Лысенко Валерий Викторович  
Наименование дополнительной общеобразовательной программы «ОФП-бокс 7+»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год		02.09.2024	31.05.2025	36	72	72	2 раза в неделю по 1 акад. часу

## **Содержание рабочей программы**

### **Раздел 1: Вводный.**

#### **Тема 1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.**

##### *Теория.*

Ознакомление с программой, целями и задачами первого года обучения, правилами внутреннего распорядка. Инструктаж по ОТ, ТБ.

#### **Тема 1.2 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (продолжение).**

##### *Практика.*

Входной контроль. Выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке (практическое задание).

#### **Тема 2.1 Правила здорового образа жизни. Комплекс дыхательных упражнений для восстановления.**

##### *Теория.*

Беседа о правилах здорового образа жизни. Восстанавливающие упражнения, элементы управления дыханием.

#### **Тема 2.2 Правила здорового образа жизни. Комплекс дыхательных упражнений для восстановления (продолжение).**

##### *Практика.*

Ходьба, бег, вращения, наклоны, приседания. Комплекс восстанавливающих упражнений.

#### **Тема 3.1 Краткий обзор истории физической культуры и развития бокса в России.**

##### *Теория*

Представление о боксе и развитие Физической культуры. Физическая культура и бокс в России. Значение занятий боксом и физической культурой.

#### **Тема 3.2 Краткий обзор истории физической культуры и развития бокса в России (продолжение).**

##### *Практика.*

Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Повороты на месте и в движении. Упражнения на расслабление и гибкость.

### **Раздел 2: Анатомическое строение человека.**

#### **Тема 1.1 Костная система, скелет.**

##### *Теория.*

Устройство и функциональные особенности костной системы человека.

#### **Тема 1.2 Костная система, скелет (продолжение).**

##### *Практика.*

Вращения, сгибания, наклоны. Движение в колонне шагом, соблюдение дистанции при движении.

#### **Тема 2.1 Мышечная система.**

##### *Теория.*

Устройство и функциональные особенности мышечной системы человека.

#### **Тема 2.2 Мышечная система (продолжение).**

##### *Практика.*

Вращения, сгибания, наклоны. Движение в колонне шагом, соблюдение дистанции при движении.

#### **Тема 3.1 Внутренние органы, их расположение и работа.**

*Теория.*

Устройство и функциональные особенности внутренних органов человека.

### **Тема 3.2 Внутренние органы, их расположение и работа (продолжение).**

*Практика.*

Построение в шеренгу, в колонну. Бег на месте, прыжки на месте вверх и в стороны. Упражнения на расслабление.

### **Тема 4.1 Нервная система, строение и функциональные особенности.**

*Теория.*

Устройство и функциональные особенности нервной системы человека.

### **Тема 4.2 Нервная система, строение и функциональные особенности (продолжение).**

*Практика.*

Построение. Движение в колонне шагом и бегом. Прыжки влево и вправо в движении. Упражнения на расслабление и гибкость.

### **Тема 5.1 Работа организма как единой системы.**

*Теория.*

Взаимодействие систем организма и их взаимосвязь.

### **Тема 5.2 Работа организма как единой системы (продолжение).**

*Практика.*

Стойка в упоре на руки, отжимания. Перекаты влево и вправо лежа на полу. Бег по кругу, зигзагом. Упражнения на расслабление и гибкость.

## **Раздел 3: Общефизическая подготовка.**

### **Тема 1.1 Распорядок дня и гигиена.**

*Теория.*

Организация ежедневного расписания и ежедневной двигательной активности. Рациональное и здоровое питание. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, самоконтроль, техника безопасности в спортивном зале. Разъяснение правил поведения в спортивном зале и на открытых площадках обучающимся.

### **Тема 1.2 Распорядок дня и гигиена (продолжение).**

*Практика.*

Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Повороты на месте и в движении. Упражнения на расслабление и гибкость.

### **Тема 2.1 Комплексы утренней гимнастики. Закаливание.**

*Теория.*

Эффективные и доступные упражнения для ежедневной утренней гимнастики. Рассказ о естественных средствах закаливания (вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны).

### **Тема 2.2 Комплексы утренней гимнастики. Закаливание (продолжение).**

*Практика.*

Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Игра «У ребят порядок строгий».

### **Тема 3.1 Травматизм, массаж и самомассаж.**

*Теория.*

Травматизм. Массаж и его значение в жизни спортсмена.

### **Тема 3.2 Травматизм, массаж и самомассаж (продолжение).**

*Практика.*

Ходьба. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки. Группировка и перекаты. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Волк во рве».

### **Тема 4.1 Акробатические упражнения.**

*Теория.*

Правила и техника выполнения акробатических упражнений.

### **Тема 4.2 Акробатические упражнения (продолжение).**

*Практика.*

Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.

### **Тема 5.1 Силовые упражнения.**

*Теория.*

Изучение техники выполнения упражнений на общую выносливость и силовые качества.

### **Тема 5.2 Силовые упражнения (продолжение).**

*Практика.*

Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Выпады. Прыжки боком через шест. Игра «Тяни в круг».

### **Тема 6.1 Упражнения на снарядах.**

*Теория.*

Специальные упражнения с снарядами для отработки навыков ударной техники.

### **Тема 6.2 Упражнения на снарядах (продолжение).**

*Практика.*

Ходьба. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки. Группировка и перекаты. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Гуси лебеди».

## **Раздел 4: Специальная физическая подготовка ВФСК ГТО.**

### **Тема 1.1 Техника и правила выполнения упражнений ВФСК ГТО.**

*Теория.*

Изучение правил и техники выполнения упражнений ВФСК ГТО.

### **Тема 1.2 Техника и правила выполнения упражнений ВФСК ГТО (продолжение).**

*Практика.*

Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с мячом. Прыжки на скамейку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Перестрелка».

### **Тема 2.1 Бег на короткие и длинные дистанции.**

*Теория.*

Изучение техники выполнения забега на короткие дистанции, техники передвижения в стиле «Скандинавская ходьба» и челночный бег. Техника выполнения бега на длинные дистанции. Смешанное движение.

## **Тема 2.2 Бег на короткие и длинные дистанции (продолжение).**

*Практика.*

Эстафета на короткие дистанции. Ходьба шагом с палками. Акробатические элементы и страховки при падении на спину. Имитация бега на дальнюю дистанцию и смешанное перемещение в ограниченном пространстве. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Бросание и ловля меча. Прыжки боком через скамейку. Игра «Через кочки и пенечки». Игра «Ловкие ребята».

## **Тема 3.1 Метание на точность и в длину. Прыжок в длину.**

*Теория.*

Техника выполнения упражнений метания на точность теннисного мяча и метания в длину тяжелого мяча.

## **Тема 3.2 Метание на точность и в длину. Прыжок в длину (продолжение).**

*Практика.*

Круговые движения рук вперед и назад. Махи ногами вперед, назад, в стороны. Повороты туловища влево, вправо. Наклоны, вращения, «шпагат». Игра «Невод».

## **Тема 4.1 Подтягивание. Рывок гири.**

*Теория.*

Изучение техники выполнения подтягивания в различных положениях тела. Техника выполнения упражнений рывок гири и развития силы, подвижности в суставах плечевого пояса.

## **Тема 4.1 Подтягивание. Рывок гири (продолжение).**

*Практика.*

Выполнение упражнений на развитие скоростных передвижений и гибкость. Подтягивания на перекладине. Из различных положений вращение, наклоны, повороты головы, наклоны туловища, круговые движения таза. Игра «Быстро по местам». Круговые движения рук вперед и назад. Махи ногами вперед, назад, в стороны. Наклоны, вращения, «шпагат». Имитация работы: Рывок гири. Игра «Салки».

## **Тема 5. Сгибание и разгибание рук в упоре.**

*Теория.*

Техника выполнения упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

*Практика.*

Семенящий бег. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Охота на лис».

## **Тема 6. Промежуточная аттестация.**

*Теория.*

Тестирование.

*Практика.*

Зачет по применению практических навыков.

## **Раздел 5: Специальная подготовка боксера.**

### **Тема 1.1 Упражнения для развития специальных силовых качеств.**

*Теория.*

Эффективные и доступные упражнения для развития специальных силовых качеств.

### **Тема 1.2 Упражнения для развития специальных силовых качеств (продолжение).**

*Практика.*

Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг.

Игра «У ребят порядок строгий».

### **Тема 2.1 Моральная и специальная психологическая подготовка воспитанника.**

*Теория.*

Рассказ о естественных средствах и прикладных техниках само регуляции и баланса эмоционального фона.

### **Тема 2.2 Моральная и специальная психологическая подготовка воспитанника (продолжение).**

*Практика.*

Прыжки. На двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу. Прыжки на скамейку. Дыхательные упражнения. Лазание в различных положениях тела. Игра «Совушка».

### **Тема 3.1 Упражнения для постановки ударов.**

*Теория.*

Специальные упражнения для отработки навыка движения тела, рук и ног слитно единым динамическим движением и отработка ударных действий.

### **Тема 3.2 Упражнения для постановки ударов (продолжение).**

*Практика.*

Ходьба. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки. Группировка и перекаты. Эстафеты с преодолением препятствий. Специальные упражнения для отработки навыка движения тела, рук и ног слитно единым динамическим движением и отработка ударных действий. Игра «Волк во рву».

### **Тема 3.3 Упражнения для постановки ударов (продолжение).**

*Практика.*

Ходьба. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки. Группировка и перекаты. Эстафеты с преодолением препятствий. Специальные упражнения для отработки навыка движения тела, рук и ног слитно единым динамическим движением и отработка ударных действий. Игра «Лягушки».

### **Тема 3.4 Упражнения для постановки ударов (продолжение).**

*Практика.*

Ходьба. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки. Группировка и перекаты. Эстафеты с преодолением препятствий. Специальные упражнения для отработки навыка движения тела, рук и ног слитно единым динамическим движением и отработка ударных действий. Прыжки боком через скамейку. Игра «Через кочки и пенечки».

### **Тема 4.1 Самооборона (страховки). Гибкость.**

*Теория.*

Правила и техника выполнения страховок при падении и упражнений на гибкость.

### **Тема 4.2 Самооборона (страховки). Гибкость (продолжение).**

*Практика.*

Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.

### **Тема 4.3 Самооборона (страховки). Гибкость (продолжение).**

*Практика.*

Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.

#### **Тема 4.4 Самооборона (страховки). Гибкость (продолжение).**

*Практика.*

Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.

#### **Тема 5.1 Техника выполнения упражнений на скорость.**

*Теория.*

Изучение техники выполнения упражнений на скорость.

#### **Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на скорость (продолжение).**

*Практика.*

Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Подтягивания из вися. Отжимания из различных положений. Ходьба по скамейке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Космонавты».

#### **Тема 5.3 Техника выполнения упражнений на скорость (продолжение).**

*Практика.*

Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Подтягивания из вися. Отжимания из различных положений. Ходьба по скамейке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Охотник и зайцы».

#### **Тема 5.4 Техника выполнения упражнений на скорость (продолжение).**

*Практика.*

Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Подтягивания из вися. Отжимания из различных положений. Ходьба по скамейке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Обезьянка».

#### **Тема 6.1 Контроль внимательности, сосредоточенность.**

*Теория.*

Упражнения для развития контролируемой концентрации и внимания. Их значение в боксе.

#### **Тема 6.2 Контроль внимательности, сосредоточенность (продолжение).**

*Практика.*

Кросс. Прыжки боком через скамейку. Упражнения для развития контролируемой внимательности. Метание мяча на дальность. Игра «Что изменилось?».

#### **Тема 6.3 Контроль внимательности, сосредоточенность (продолжение).**

*Практика.*

Кросс. Прыжки боком через скамейку. Упражнения для развития контролируемой внимательности. Метание мяча на дальность. Игра «Число навывлет».

#### **Тема 6.4 Контроль внимательности, сосредоточенность (продолжение).**

*Практика.*

Кросс. Прыжки боком через скамейку. Упражнения для развития контролируемой внимательности. Метание мяча на дальность. Игра «Съедобное-несъедобное».

#### **Тема 7.1 Скоростные передвижения.**

*Теория.*



Изучение техники выполнения упражнений на развитие координации и перемещение в различных положениях ног.

### **Тема 7.2 Скоростные передвижения (продолжение).**

*Практика.*

Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Выпады. Прыжки боком через шест. Игра «Тяни в круг».

### **Тема 7.3 Скоростные передвижения (продолжение).**

*Практика.*

Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Выпады. Прыжки боком через шест. Игра «Вышибала».

### **Тема 7.4 Скоростные передвижения (продолжение).**

*Практика.*

Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Выпады. Прыжки боком через шест. Игра «Гуси-лебеди».

### **Тема 8.1 Комбинаторная деятельность.**

*Теория.*

Выполнение упражнений для развития силовых качеств организма и объяснение взаимосвязи различных движений.

### **Тема 8.2 Комбинаторная деятельность (продолжение).**

*Практика.*

Группировка. Кувырок вперед. Повороты на месте и в движении. Лазание и висы на канате. Отжимания из различных положений. Игра «Удочка».

### **Тема 8.3 Комбинаторная деятельность (продолжение).**

*Практика.*

Группировка. Кувырок вперед. Повороты на месте и в движении. Лазание и висы на канате. Отжимания из различных положений. Игра «Обезьянка».

### **Тема 8.4 Комбинаторная деятельность (продолжение).**

*Практика.*

Группировка. Кувырок вперед. Повороты на месте и в движении. Лазание и висы на канате. Отжимания из различных положений. Игра «Салочки».

### **Тема 9.1 Круговая тренировка.**

*Теория.*

Выполнение упражнений для развития качества круговой тренировки.

### **Тема 9.2 Круговая тренировка (продолжение).**

*Практика.*

Маховая и круговая тренировка. «Мостик». Махи ногами руками в различных плоскостях. Ходьба в ногу. Бросание и ловля мяча. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Третий лишний».

### **Тема 10.1 Работа в команде.**

*Теория.*

Изучение правил и техники выполнения упражнений на взаимодействие и получение общего результата.

### **Тема 10.2 Работа в команде (продолжение).**

*Практика.*

Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Выпады. Прыжки боком через шест. Игра «Тяни в круг».

### **Тема 11. Итоговый контроль.**

*Практика.*

Итоговое занятие. Эстафета. Участие в соревнованиях по ОФП.

### **Тема 12. Итоговое занятие.**

*Теория.*

Тестирование, сравнительный анализ успешности выполнения упражнений.

### Календарно-тематический план На 2024/2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП-бокс 7+».

Группа № \_\_\_\_ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: Лысенко Валерий Викторович

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	Теория	Собеседование		
2.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
3.	Правила здорового образа жизни. Комплекс дыхательных упражнений для восстановления.	1	Теория	Опрос		
4.	Правила здорового образа жизни. Комплекс дыхательных упражнений для восстановления (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
5.	Краткий обзор истории физической культуры и развития бокса в России.	1	Теория	Опрос		
6.	Краткий обзор истории физической культуры и развития бокса в России (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
7.	Костная система, скелет.	1	Теория	Опрос		
8.	Костная система, скелет (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
9.	Мышечная система.	1	Теория	Опрос		
10.	Мышечная система (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
11.	Внутренние органы, их расположение и работа.	1	Теория	Опрос		
12.	Внутренние органы, их расположение и работа (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
13.	Нервная система, строение и функциональные особенности.	1	Теория	Опрос		
14.	Нервная система, строение и функциональные особенности (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
15.	Работа организма как единой системы.	1	Теория	Опрос		
16.	Работа организма как единой системы	1	Практика	Наблюдение		

	(продолжение).					
17.	Распорядок дня и гигиена.	1	Теория	Опрос		
18.	Распорядок дня и гигиена (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
19.	Комплексы утренней гимнастики. Закаливание.	1	Теория	Опрос		
20.	Комплексы утренней гимнастики. Закаливание (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
21.	Травматизм, массаж и самомассаж.	1	Теория	Опрос		
22.	Травматизм, массаж и самомассаж (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
23.	Акробатические упражнения.	1	Теория	Опрос		
24.	Акробатические упражнения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
25.	Силовые упражнения.	1	Теория	Опрос		
26.	Силовые упражнения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
27.	Упражнения на снарядах.	1	Теория	Опрос		
28.	Упражнения на снарядах (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
29.	Техника и правила выполнения упражнений ВФСК ГТО.	1	Теория	Опрос		
30.	Техника и правила выполнения упражнений ВФСК ГТО (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
31.	Бег на короткие и длинные дистанции.	1	Теория	Опрос		
32.	Бег на короткие и длинные дистанции (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
33.	Метание на точность и в длину. Прыжок в длину.	1	Теория	Опрос		
34.	Метание на точность и в длину. Прыжок в длину (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
35.	Подтягивание. Рывок гири.	1	Теория	Опрос		
36.	Подтягивание. Рывок гири (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
37.	Сгибание и разгибание рук в упоре	1	Практика	Наблюдение		
38.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	1	Практика	Тестирование. Наблюдение с фиксацией результата		
39.	Упражнения для развития специальных силовых качеств.	1	Теория	Опрос		
40.	Упражнения для развития специальных силовых качеств (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
41.	Моральная и специальная психологическая	1	Теория	Опрос		

	подготовка воспитанника.					
42.	Моральная и специальная психологическая подготовка воспитанника (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
43.	Упражнения для постановки ударов.	1	Теория	Опрос		
44.	Упражнения для постановки ударов (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
45.	Упражнения для постановки ударов (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
46.	Упражнения для постановки ударов (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
47.	Самооборона (страховки). Гибкость.	1	Теория	Опрос		
48.	Самооборона (страховки). Гибкость (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
49.	Самооборона (страховки). Гибкость (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
50.	Самооборона (страховки). Гибкость (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
51.	Техника выполнения упражнений на скорость.	1	Теория	Опрос		
52.	Техника выполнения упражнений на скорость (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
53.	Техника выполнения упражнений на скорость (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
54.	Техника выполнения упражнений на скорость (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
55.	Контроль внимательности, сосредоточенность.	1	Теория	Опрос		
56.	Контроль внимательности, сосредоточенность (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
57.	Контроль внимательности, сосредоточенность (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
58.	Контроль внимательности, сосредоточенность (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
59.	Скоростные передвижения.	1	Теория	Опрос		
60.	Скоростные передвижения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
61.	Скоростные передвижения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
62.	Скоростные передвижения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
63.	Комбинаторная деятельность.	1	Теория	Опрос		
64.	Комбинаторная деятельность	1	Практика	Наблюдение		

	(продолжение).					
65.	Комбинаторная деятельность (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
66.	Комбинаторная деятельность (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
67.	Круговая тренировка.	1	Теория	Опрос		
68.	Круговая тренировка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
69.	Работа в команде.	1	Теория	Опрос		
70.	Работа в команде (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
71.	<i>Итоговый контроль.</i>	1	Практика	Наблюдение с фиксацией результата		
72.	<i>Итоговое занятие.</i>	1	Теория	Опрос, анализ		

## Оценочные и методические материалы.

Оценка обучающихся производится по предметным, метапредметным и личностным качествам. Для предметных качеств, следует производить оценку в соответствии с бланками фиксации значений (протоколами). Метапредметные и личностные качества тренер-преподаватель оценивает посредством личного наблюдения.

Способы определения результативности программы:

○ Входная диагностика (сентябрь) – в форме первоначальной диагностики (анкетирования, беседа) - позволяет выявить уровень подготовленности и возможности детей для занятия в группе «Готов к труду и обороне». Проводится на первых занятиях.

○ В течение учебного года проводится диагностика качества усвоения обучающимися содержания программы:

а) **Текущая диагностика** – проводится в течение всего учебного года на каждом занятии для оценки качества усвоения материала, умений, навыков, активности, изучение динамики освоения содержания программы обучающимися, личностного развития, взаимоотношений в коллективе. Форма проведения: контрольно-тестовые упражнения.

б) **Промежуточная аттестация** – помогает педагогу оценить уровень освоения обучающимися программы на конкретном этапе, а её анализ позволяет откорректировать последующие темы. Проводится каждые полгода.

в) **Итоговый контроль** – проводится по завершению занятий по программе в конце учебного года, определяет уровень освоения программы и проходит в виде:

- опроса/тестирования для определения уровня знаний по программе;
- сдачи контрольных нормативов по физической подготовке;
- педагогического наблюдения изменений качеств личности обучающихся в течение учебного года (эмоциональная отзывчивость);
- степень активности участия в массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, итоговых занятиях;

Данные о проведении промежуточной аттестации и итогового контроля заносятся в таблицы с соответствующими параметрами, показателями и критериями. Исследуются следующие параметры:

- а) уровень приобретенных знаний;
- б) уровень практических умений и навыков;
- в) познавательный интерес;
- г) активность;
- д) коммуникабельность.



**Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся  
в 2024 / 2025 учебном году**  
объединение: «ОФП-бокс 7+»  
педагог Лысенко В.В.

**Форма проведения:** комбинированная

**Предметные: (выполнение оценивается от 1 до 5 баллов за каждое упражнение)**

1. Выполнение элементов акробатики: кувырок через две руки; кувырок через спину;
2. Отжимание от пола.  
(Правила выполнения упражнения 15 и более раз).
3. Поднимание корпуса из положения лежа на спине.  
(Правила выполнения упражнения 15 и более раз).
4. Приседание из положения ноги на ширине плеч.  
(Правила выполнения упражнения 15 и более раз).
5. Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость».  
(Правила выполнения упражнения и касание пола, не сгибая ног).

**Метапредметные: (оценивается от 1 до 5 баллов за каждый развернутый ответ)**

1. Для чего нужны дыхательные упражнения?
2. Что такое распорядок дня?
3. Основные правила гигиены?
4. Для чего нужна гимнастика?
5. Правила закаливания?

**Личностные: (оценивается от 1 до 5 баллов за каждый развернутый ответ)**

1. Основные правила поведения на занятиях.
2. Если вы случайно толкнули партнера, как себя поведете?
3. Что такое уважение?
4. Что такое помощь?
5. Как выражается благодарность?



**Оценочный лист итогового контроля обучающихся  
в 2024 / 2025 учебном году**  
объединение: «ОФП-бокс 7+»  
педагог Лысенко В.В.

**Форма проведения:** комбинированная

**Предметные: (выполнение оценивается от 1 до 5 баллов за каждое упражнение)**

- Выполнение сгиб рук в упоре лежа.  
(15 повторений).
- Поднимание корпуса из положения лежа на спине.  
(Правила выполнения упражнения 15 раз).
- Приседание из положения ноги на ширине плеч.  
(Правила выполнения упражнения 15 раз).
- Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость».  
(Правила выполнения упражнения и касание ниже поверхности пола -5 см).
- Прыжок с места двумя ногами на ширине плеч.  
(результат 1м 50см отлично, 1м 20см хорошо, 1м удовлетворительно)

**Метапредметные: (оценивается от 1 до 5 баллов за каждый развернутый ответ)**

- Как выполняются и цель дыхательных упражнений?
- Как правильно распланировать распорядок дня, недели?
- Как правильно планировать Физические нагрузки?
- Перечислите упражнения утренней гимнастики?
- Правила и польза комбинаторных упражнений?

**Личностные: (оценивается от 1 до 5 баллов за каждый развернутый ответ)**

- Основные правила поведения на занятиях?
- Как проявляется уважение?
- Когда нужна помощь?
- Что такое благодарность?
- Что такое поддержка и взаимопомощь?



## Список информационных источников.

### Литература для педагогов:

- Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
- Аруин А.С., Зациорский В. М. Эргономическая биомеханика. М.: Машиностроение, 1989.
- Базовые и расширенные реанимационные мероприятия (по материалам Европейского Совета по реанимации с изменениями и дополнениями), - ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2013-188с.
- Белов А.К. Искусство атаки. М.: ОНИЦ, 1994.
- Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Годфруа Ж. Что такое психология. М., 1992.
- Захаров Е.Н. Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.
- Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учебное пособие для пед. вузов. - М.: Академия, 2011-624 с.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 340 с.
- Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки А.Б. Гандельсман, К.М.Смирнов. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 232 с.
- Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов. - Улан-Удэ, 2007. - 210 с.
- Горюнов А.И. Особенности становления спортивного мастерства боксеров / А.И. Горюнов // Средства и методы совершенствования технического мастерства техникумов физкультуры / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 285 с.
- Дегтярев И.П. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 398 с.
- Дегтярев И.П. Совершенствование структуры тренировочных средств боксеров олимпийского резерва. / И.П. Дегтярев, А.В. Гаськов // Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - С. 40-42.
- Дергунов Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса) / Н.И. Дергунов, О.В. Ендропов, А.А. Калайджян. - Новосибирск, Изд-во НГПУ, 2008. - 250 с.
- Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худатов. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 320 с.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 280 с.
- Ильин Е.П. Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Е.П. Ильин. - Л.: Изд-во РГПИ им А.И. Герцена, 2005. - 56 с.
- Клевенко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клевенко. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 405 с.
- Кошцев К.Н. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксеров-юниоров / К.Н. Кошцев // Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - С.35-37.
- Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
- Лаптев А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 128 с.
- Лаптев А.П. Управление тренированностью боксеров / А.П. Лаптев, В.Лавров, П.А. Левитан. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 156 с.

- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 543 с.
- Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН, 2007. - 416 с.
- Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин М.: Физкультура и спорт, 2006. - 120 с.
- Харре Д. Учение о тренировке. - М: Физкультура и спорт, 2005. - 328 с.

#### **Литература для обучающихся:**

- Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания Инструктору физического воспитания ДОУ, 2016г.
- : Ковтик Александр Николаевич, Художник: Татарко А. В., Редактор: Каляева Е. И, Издательство: Питер, 2013 г. «Бокс – Секреты профессионала», Страниц: 224 (Офсет)
- Основы медицинских знаний учащихся. Учебник для средних учебных заведений под редакцией М.И. Гоголева. Москва «Просвещение», 2012-112 с.
- 6. Алферов А.Д. Психология развития школьников: Учебное пособие для вузов. - Ростов-на-Дону, 2010-384 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81>
- <http://www.rsbi.ru> - Российский Союз Боевых Искусств.
- <https://проф-бокс.рф/article/chto-takoe-boks/>
- <https://olympic-history.ru/boks/vid-sporta-boks-eto.html>
- [Бокс: основные правила, техника, история боевого стиля http://mega-fight.ru > styles > boks](http://mega-fight.ru)
- <http://dussh-5.ru/sport/boks/literatura/315-pravila-provedeniya-boev>
- [http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/4785/%D0%A1%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%86%D0%BE%D0%B2\\_%D0%94\\_%D0%90\\_%D0%BC%D0%B0%D0%B3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/4785/%D0%A1%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%86%D0%BE%D0%B2_%D0%94_%D0%90_%D0%BC%D0%B0%D0%B3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)