

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №14
имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Касьянова
города Жигулёвска городского округа Жигулёвск
структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы
дополнительного образования детей: «центр внешкольной работы «Успех»

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете
протокол № 2 от 28.08 2020 г.



Утверждена
приказом № 76 от 28.08.2020г
руководитель *А.М. Дрынгаль*

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Бокс»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся 9 - 15 лет

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Гришин Сергей Николаевич

г. Жигулёвск, 2020

Краткая аннотация: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, так как способствует физическому развитию подрастающего поколения, социализации учащихся в современном российском обществе.

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

Данная программа призвана всесторонне физически развивать детей и подростков, в том числе развивает быстроту, силу, выносливость и ловкость. Построенный на активной спортивной борьбе, бокс приучает ребят принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных ситуациях, влияет на развитие смелости, активности и воли к победе.

Новизна данной программы состоит в том, что *по форме организации образовательного процесса она является модульной*. Содержание программы отражает приоритетные направления государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни. Отличительной особенностью программы является возрастание интереса детей и молодежи к боксу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

Для занятий и соревнований используются ресурсы МАУ стадион «Кристалл» г.Жигулевска и Школа бокса «Ринг» в Безенчуке (совместное проведение окружных и выездных всероссийских и международных .соревнований).

Дополнительная общеобразовательная программа «Бокс» состоит из 3 модулей: «Теоретическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка боксёров», «Тактическая подготовка. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях», «Инструкторская и судейская практика».

Актуальность данной программы обусловлена тем, что в настоящее время произошло признание бокса в мире, как одним из широко распространённых и традиционных видов единоборств, и как историческое наследие Российского бокса, начавшееся с кулачных боёв на Руси и получившего дальнейшее признание в советской и российской школе бокса.

Программа разработана с учётом следующих *законодательных нормативно-правовых документов*:

1. Конвенцией ООН о правах ребёнка;
2. Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ;
3. ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
4. КОНЦЕПЦИЕЙ РАЗВИТИЯ ДООД (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4.09.14 г. №1726-р)
5. Постановлением Гл.гос.сан.врача РФ от 4.06.2014 г. №41 «ОБ УТВЕРЖДЕНИЯ САНПИН 2.4.4.3172-14»
6. Приказом Минпросвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»
7. Приказом МОиН СО от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил ПФДОД в Самарской области на основе сертификата ПФДОД, обучающихся по ДООП».

При разработке ПМО использованы методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию ДОП, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242
2. Методические рекомендации по разработке ДОП (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области 03.09.2015 №МО 16-09-01/826-ТУ)
3. «Методические рекомендации по реализации адаптированных ДОП, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей –инвалидов, с учетом их образовательных потребностей» Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК – 641
4. Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных ДООП, включенных в систему ПФДО <http://rmc.pioner-samara.ru>

Педагогическая целесообразность программы заключается в разносторонним учебным материале в силу того, что современное общество ведёт малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Так как, дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить занятия спортом – в частности боксом.

Возраст детей. Программа ориентирована на обучение детей 9-15 лет. Занятия этим видом спорта предполагают обязательное медицинское освидетельствование, учитывающие возраст. Дети отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых. Это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Под ростом подразумевают количественные изменения организма, а под развитием – качественные изменения, связанные с формированием различных органов, тканей. Одной из важных особенностей детского организма является высокая интенсивность обменных процессов. В каждом возрасте наблюдаются определенные изменения показателей роста, веса, объема груди и т. п.

Период от 9 до 15 лет является периодом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений. В это время происходит интенсивное формирование психофизических функций, связанных с быстротой и точностью движений. Быстрее идет прирост объема мышц, укрепление связок. Все это учитывается на занятиях боксом.

Сроки реализации программы. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию **в течение одного года.**

Формы обучения.

Формы обучения определены образовательным учреждением СП ЦВР «Успех» на основании Приказ Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», регулирующий организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41 установлены требования к организации образовательного процесса (с изменениями от 24.11.2015 года, зарегистрированными в министерстве юстиции Российской Федерации от 18.12.2015г).

В организации образовательно-воспитательного процесса по программе «Бокс» предусмотрены следующие формы обучения: *очное* в виде урока, учебно-тренировочное занятие, консультации

Цель:

- Формирование ценности физического и личностного совершенствования.

Задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Воспитание самодисциплины и самоорганизации.
- Мотивация на результативность и успешность в социальной и учебной сфере.

Форма организации деятельности по группам и индивидуально (при подготовке к соревнованиям).

Режим занятий

Объем программы – 126 часов. 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа, при наполняемости 12 учащихся в группе.

Ожидаемые результаты. В результате изучения каждого модуля и модульной программы в целом у обучающихся должны быть сформированы кроме предметных знаний, умений и навыков, представленных в каждом модуле, метапредметные и личностные качества.

Метапредметные:

- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Личностные:

- формирование знаний о единоборствах и самозащите;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

Будут сформированы гражданско-общественная, культурно-досуговая компетентности и здоровый образ жизни.

Формы подведения итогов реализации программы в целом и по модулям:
соревнования, состязания, сдача норм ГТО.

**Учебный план модульной программы
«Бокс»**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Теоретическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка боксёров»	36	8,5	27,5
2.	«Тактическая подготовка. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях»	54	8,5	45,5
3.	«Инструкторская и судейская практика»	36	11	25
	Итого	126	28	98

1. Модуль «Теоретическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка боксёров»

Реализация этого модуля направлена на прохождение теоретической подготовки по боксу, изучение бокса как вида спорта.

Цель модуля: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи модуля:

образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;

развивающие:

- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);

воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.).

**Учебно-тематический план модуля «Теоретическая подготовка.
специальная физическая подготовка боксёров»**

Общая и

№	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	7	1,5	5,5	Обсуждение/ беседа
2.	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	15	3,5	11,5	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка.	14	3,5	10,5	Соревнования, состязания
Итого:		36	8,5	27,5	

Содержание 1 модуля:

Тема 1. Введение в программу. Ознакомление с целями и задачами объединения на 2019-2020 учебный год. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теоретическая часть. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятий. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практическая часть. Основы физической подготовки. Зарядка. Подвижные игры и эстафеты.

Контроль: обсуждение, беседа

Тема 2. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теоретическая часть: Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практическая часть: Применение полученных знаний, умений и навыков.

Контроль: наблюдение

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: Понятие «общая физическая подготовка». Правила соблюдения здорового образа жизни. Закаливание организма.

Практическая часть: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

Контроль: соревнования, состязания

Ожидаемые результаты по изучению 1 модуля «Теоретическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка боксёров» обучающийся будет

знать:

- первоначальные представления о тактике ведения боя;
- основные понятия в боксе;
- одежду и обувь боксёра;
- поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия, технику безопасности на соревнованиях;

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;

будет владеть:

- оптимальными результатами в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе.

По окончании обучения у ребят будут **сформированы** познавательная, гражданско-общественная компетентности; они овладеют общей физической подготовкой.

Критерии и способы определения результативности.

Критерии: владение основными понятиями в боксе; первичные навыки ведения боя; владение ударной техникой и защитными действиями.

Основными методами отслеживания результативности являются наблюдение педагога, опрос по теоретическому материалу, активность обучающихся на занятии, участие в соревнованиях.

Формы проведения итогов реализации модуля дополнительной программы: контрольные занятия, участие в соревнованиях.

2. Модуль «Тактическая подготовка. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях»

Реализация этого модуля направлена на прохождение тактической подготовки, соревновательной подготовки и участие в соревнованиях.

Цель модуля: овладение основами технико-тактическими приёмами в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи модуля:

образовательные:

- овладение простейшими способами контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

развивающие:

- гармоничное физическое развитие подрастающего поколения;

- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;

воспитательные:

- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Учебно-тематический план.

№	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Технико-тактическая подготовка.	22,5	3,5	19	Мониторинг индивидуальных достижений
2.	Специальная физическая подготовка.	22,5	3,5	19	Наблюдение
3.	Промежуточная и итоговая аттестация.	9	1,5	7,5	Анкетирование
Итого:		54	8,5	45,5	

Содержание 2 модуля:

Тема 1. Технико-тактическая подготовка.

Теоретическая часть: Объяснение техники нанесения ударов.

Практика: Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях. Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Контроль: Мониторинг индивидуальных достижений.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть: Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

Контроль: Наблюдение.

Тема 3. Промежуточная и итоговая аттестация.

Теоретическая часть: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контроль: Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

Анкетирование.

Ожидаемые результаты по изучению 2 модуля «Тактическая подготовка. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях» обучающийся будет

знать:

- технико-тактические знания нанесение ударов;
- оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;

уметь:

- участвовать в соревнованиях;
- продемонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;

будет владеть:

- простейшими способами контроля за физической нагрузкой;
- физическими качествами: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.

По окончании обучения у ребят будут **сформированы** познавательная, гражданско-общественная компетентности; они овладеют подготовкой к соревнованиям.

Критерии и способы определения результативности.

Критерии: техника нанесения ударов, развитие физических качеств, специфичных для боксеров, результативность участия в соревнованиях.

Основными методами отслеживания результативности являются наблюдение педагога, мониторинг индивидуальных достижений, анкетирование.

Формы проведения итогов реализации модуля дополнительной программы:

Бег на 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча вдаль, упражнение с помощью скакалки, участие в соревнованиях различного уровня.

3. Модуль «Инструкторская и судейская практика»

Реализация этого модуля направлена на изучение инструкторской и судейской практики, освоение профессии спортивного инструктора и соревновательного судьи.

Цель модуля: повышение уровня физического развития подростков, подготовка спортивного резерва.

Задачи модуля:

образовательные:

- изучение истории развития бокса;
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- знать значение жестов рефери в ринге;

развивающие:

- развитие быстроты реакции;
- повышение скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;

воспитательные:

- показывать высокие результаты в соревнованиях;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- воспитание нравственных качеств обучающихся.

**Учебно-тематический план модуля
«Инструкторская и судейская практика»**

№	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Приобретение опыта по инструкторской и судейской практике.	11	3	8	Наблюдение
2.	Правила соревнований и методики судейств.	11	4	7	Опрос
3.	Соревновательная подготовка: изучение терминологии по судейской практике. Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов.	10	3	7	Мониторинг индивидуальных достижений
4.	Зачёты и контрольные нормативы.	4	1	3	Наблюдение
Итого:		36	11	25	

Тема 1. Приобретение опыта по инструкторской и судейской практике.

Теоретическая часть. Знакомство с правилами соревнований по боксу.

Практика: Первичные навыки по инструкторской и судейской практике.

Контроль: Наблюдение

Тема 2. Правила соревнований и методики судейств.

Теоретическая часть. Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери.

Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии. За что присуждается победа. Оценка боя судьями вне ринга. Особенности правил юношеских соревнований. Заполнение судейских записок, подсчёт очков.

Практика. Судейство в качестве рефери и бокового судьи в учебных и условно-вольных боях.

Контроль: Опрос

Тема 3. Соревновательная подготовка: изучение терминологии по судейской практике.

Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов.

Теоретическая часть: Знание терминологии, принятой в боксе. Умение наблюдать и анализировать выполнение. Определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления

Практика: Учебные, условно-вольные бои. «Открытые ринги», участие в 4-6 классификационных боях.

Контроль: Мониторинг индивидуальных достижений

Тема 4. Зачёты и контрольные нормативы.

Теоретическая часть: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся. Перевод на следующий уровень подготовки.

Контроль: Наблюдение

Ожидаемые результаты по изучению 3 модуля «Инструкторская и судейская практика» обучающийся будет

знать:

- приемы судейства в боксе;
- правила проведения соревнований;

уметь: грамотно заполнять судейскую документацию;

будет владеть:

- овладеет инструкторской и судейской практикой;
- стойким интересом и целеустремленности в занятиях спортом.

По окончании обучения у ребят будут **сформированы познавательная, гражданско-общественная компетентности; они овладеют инструкторской и судейской практикой; участие в соревнованиях.**

Критерии и способы определения результативности.

Критерии: владение навыками по инструкторской и судейской практике, уровень выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Основными методами отслеживания результативности являются наблюдение педагога, мониторинг индивидуальных достижений, опрос.

Формы проведения итогов реализации модуля дополнительной программы: участие в соревнованиях в роли спортсмена и судьи, а также апробация роли инструктора на себе.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение.

Формы занятий.

В обучении используются занятия, которые в зависимости от периодов и задач подготовки решают частные задачи: развитие определенных физических качеств, совершенствование техники и тактики бокса, практика ведения боя, подготовка к соревнованиям, контроль за овладением пройденного материала:

- 1) занятия по общей физической подготовке;
- 2) занятия по совершенствованию техники и тактики бокса;
- 3) занятия по боевой практике;
- 4) условно-вольные бои;
- 5) «открытые ринги»;
- 6) участие в 4-6 классификационных боях;
- 7) контрольные уроки.

Приемы и методы организации занятий: обучение боксу складывается из получения определенных знаний, разучивания упражнений, анализа и исправления ошибок. *Используются* показ, объяснение, рассказ, беседа, лекция.

Обучение новому материалу начинается с *объяснения* тактического назначения упражнения или приема, а заканчивается *показом* техники его выполнения. Практическое овладение приемом вначале происходит в одной или двух шеренгах (без перчаток) под команду тренера.

Технику бокса педагог показывает один или вместе с кем-либо из учеников (для изучения защиты и контрударов). Тактические приемы демонстрируются в паре с боксером, в достаточной мере владеющим техникой и тактикой.

В результате показа приемов, объяснения техники их выполнения и тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении приемов бокса.

Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленном и быстром темпах, в простых и сложных условиях.

Каждое занятие начинается с повторения и совершенствования ранее изученной техники и тактики, а затем уже приступаем к изучению нового материала. При повторении пройденного педагог напоминает, как выполняется прием, указывает на характерные ошибки, допущенные обучающимися.

Для успешной реализации поставленных целей и задач обучения разработаны и подобраны методический и дидактический материалы, наглядные пособия с учетом сил, возможностей учащихся и их возрастных особенностей:

- памятки-правила: обязанности боксеров, одежда боксёра, запрещенные действия во время боя,
- правила оценки боя по очкам;
- для бесед на занятиях подготовлены папки и фотоальбомы: «Лучшие боксёры города (об О.Саитове, В.Якушкине), области, страны, мира - примеры из подготовки и выступлений»;
- комплекс утренней зарядки, имеющий целью улучшить функциональную деятельность организма человека после сна;
- комплекс упражнений перед ежедневными тренировками;
- комплекс специальных упражнения для отшлифовки техники бокса (удары, контрудары, защиты);
- видеоматериалы боя выдающихся боксеров настоящего времени;
- плакаты с алгоритмом тактических действий на тренировке и др.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Для успешной реализации программы необходимы:

- физкультурный зал;
- спортивный инвентарь;
- спортивная форма и обувь на каждого ученика;
- боксерские «лапы», «подушки» (удародержатели);
- боксерские перчатки;
- боксерские груши;
- два комплекта защитного снаряжения (шлем, жилет для защиты корпуса, накладки на голень);
- медицинская аптечка;
- видеокамера для фиксации боёв;
- ноутбук для просмотра видеоматериалов и презентаций.

Список литературы.

Список литературы для учащихся:

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г.
2. 100 легендарных боксеров. Клавусть Д. М. 2016 г.
3. Мохаммед Али: бой века. Пол Морган. М. 2016 г
4. Книга 12 Раундов Mr Cruiser Weight
5. Бокс от зала к рингу. Завьялов Михаил. М. 2017 г.
6. Интернет-ресурс: <https://www.boxing78.ru/lajt-boks/>
7. Интернет-ресурс: <https://boxingblog.ru/avtorskie-stati/boks-dlya-detej-i-podroستkov-plyusy-i-minusy.html>

Список литературы для педагога:

1. Киселев В.А., Черемисинов В.Н. Специальная подготовка боксера. М. 2018
2. В.А. Федченко. Защита боксера. М. 2013 г.
3. Французский бокс Сават. Тарас А. Е. Изд.: Минск. Харвест. 2015 г.
4. Чувство дистанции у боксера. Никифоров Ю. Б. 2012 г.
5. Боксеры от Бога. Крик Александр. ЛитРес: Самиздат. 2019г.
6. С боксом по жизни. Кузьмин Олег. М. 2016 г.
7. Интернет-ресурс: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/01/26/sovety-roditelyam-po-fizicheskomu-vospitaniyu-detey>
8. Интернет-ресурс: <https://kukuriku.ru/razvitie/fizicheskoe/sport-i-rebenok/sovety-roditelyam/>

