

Департамент социального развития
администрации Охинского муниципального округа
Сахалинской области Российской Федерации
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детства и юношества г. Охи

Принята на заседании педагогического
совета
от «25» августа 2026 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДДЮ г. Охи
/О. С. Басина

Приказ № 197-ОД
от «31» августа 2026 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Бокс»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности: стартовый, базовый
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 3 год

Автор-разработчик:
Парубец Юрий Николаевич, педагог
дополнительного образования

Oxa
2026

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка:

1.1 Введение	3
1.2 Перечень нормативно-правовых актов	3
1.3 Направленность ДОП	5
1.4 Уровень сложности ДОП	5
1.5 Актуальность ДОП	5
1.6 Новизна и отличительные особенности ДОП	5
1.7 Педагогическая целесообразность ДОП	6
1.8 Адресат программы	6
1.9 Объём и срок реализации ДОП	6
1.10 Режим занятий	6

Раздел 2. Обучение:

2.1 Цель ДОП	7
2.2 Задачи	7
2.3 Учебный план 1-го года обучения	8
2.4 Содержание учебного плана 1-го года обучения	10
2.5 Планируемые результаты 1-го года обучения	11
2.6 Учебный план 2-го года обучения	11
2.7 Содержание учебного плана 2-го года обучения	12
2.8 Планируемые результаты 2-го года обучения	14
2.9 Учебный план 3-го года обучения	14
2.10 Содержание учебного плана 3-го года обучения	15
2.11 Планируемые результаты 3-го года обучения	17
2.12 Система оценки достижения планируемых результатов	17
2.13 Календарный учебный график	19

Раздел 3. Воспитание:

3.1 Рабочая программа воспитания	20
3.1.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	20
3.1.2 Направления и формы деятельности	21
3.1.3 Планируемые результаты	21
3.2 Календарный план воспитательной работы	21

Раздел 4. Организационно-методические условия реализации ДОП:

4.1 Методическое обеспечение	23
4.2 Материально-техническое обеспечение	24
4.3 Кадровое обеспечение	24
4.4 Список литературы	24

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Бокс в России – один из наиболее массовых олимпийских видов спорта. Большая популярность этого вида спорта объясняется высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, технические и волевые качества человека. С каждым годом бокс получает всё большее распространение, как эффективное средство разностороннего воспитания, вовлечения максимального числа обучающихся в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники, воспитания волевых и морально-этических качеств, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Программа по боксу разработана на основании обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксёрами и боксёрами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

1.2 Перечень нормативно – правовых актов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2025) «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (ред. от 24.12.2025) «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» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...»);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (ред. от 24.12.2025) «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»);

5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 01.07.2025) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 (ред. от 21.04.2023) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9.Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);

10.Приказ Минпросвещения России от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

11.Письмо Минпросвещения России от 26.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»»);

12.Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

13.Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

14.Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

15.Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»»);

16.Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»);

17.Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

18.Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

19.Постановление Правительства Сахалинской области от 27.08.2021 № 347 «Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей

Сахалинской области» и внесении изменения в постановление Правительства Сахалинской области от 05.07.2019 № 291 «О мероприятиях по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей Сахалинской области» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

20. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», Москва, 2024;

21. ГОСТ Р 7.0.97-2025. Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Организационно-распорядительная документация. Требования к оформлению документов (утв. Приказом Росстандарта от 26.06.2025 № 622-ст);

22. ГОСТ Р 7.0.108-2022. Библиографические ссылки на электронные документы, размещенные в информационно-телекоммуникационных сетях. Общие требования к составлению и оформлению;

23. ГОСТ Р 7.0.100-2018. Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления;

24. ГОСТ Р 7.0.5-2008. Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления (применяется в части, не противоречащей ГОСТ Р 7.0.108-2022);

25. ГОСТ Р 7.0.11-2011. Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Диссертация и автореферат диссертации. Структура и правила оформления;

26. Устав образовательной организации;

27. Локальные акты образовательной организации.

1.3 Направленность ДОП	Физкультурно-спортивная
1.4 Уровень сложности ДОП	Стартовый, базовый
1.5 Актуальность ДОП	Актуальность данной программы выражается в популярности среди обучающихся вида спорта. Занятия этим видом единоборств направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики бокса.
1.6 Новизна и отличительные особенности ДОП	Отличительной особенностью программы является возможность выбора учащимся целей и задач спортивной подготовки в зависимости от уровня физического развития и индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Особенностью программы является не предметное изучение программы, а личностный результат через практические занятия. Еще одна отличительная особенность программы заключается в комплексном подходе, т. е. в сочетании общеразвивающих, боксерских упражнений с интеллектуально-нравственными упражнениями, формирующими знания о добродетельных качествах: их существовании, количестве, разновидностях и силе для практического применения в спортивно-физкультурной среде, в семье, в школе. Новизна данной общеразвивающей программы заключается в: • специально выраженной взаимосвязи физического развития

	обучающегося с совершенствованием его духовной природы; • постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма обучающихся; • стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки; • строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов; • расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма обучающегося; • ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.
1.7 Педагогическая целесообразность ДОП	В ходе реализации программы используется индивидуальный подход к занимающимся для выявления у него особенностей и дальнейшего развития. Также очень важна приоритетность воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств. Очная форма обучения. Формы организации содержания и процесса педагогической деятельности: • По количеству участников: индивидуальные, групповые, фронтальные. • По степени сложности: простые, составные и комплексные формы. • Формы обучения: теоретические и практические занятия, учебные бои, соревнования, тестирование физического развития. • Формы самообразования: самостоятельная работа, наблюдение, деятельность по интересам.
1.8 Адресат программы	Возраст обучающихся 8 – 18 лет. Состав группы: разновозрастной. Наполняемость группы: 7 – 10 человек. Условия приема: зачисляются все желающие при наличии свободных мест по итогам собеседования. Зачисляются при отсутствии противопоказаний по здоровью (предоставлении медицинской справки).
1.9 Объем и сроки реализации ДОП	Программа рассчитана на 3 года 252 часа в год Общий объем программы: 756 часов
1.10 Режим занятий	Продолжительность занятий: 1 акад. час = 40 мин. занятия + 10 мин. перерыв Кол-во занятий в неделю: 2 раза по 2 часа, 1 раз 3 часа Кол-во часов в неделю: 7 часа Кол-во недель: 36 Кол-во часов в год: 252 часа

Раздел 2. Обучение

2.1 Цель ДОП - обучение основам бокса, формирование и развитие двигательных и технических умений, морально-волевых качеств, стремления к здоровому образу жизни, укрепление физического и психического здоровья.

2.2 Задачи:

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- Сформировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Сформировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;
- Совершенствовать техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- Совершенствовать знания техники безопасности при занятиях в спортивном зале;
- Совершенствовать технические приемы и действия в боксе, достижение спортивных результатов;
- Обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать навыки спортивной этики, дисциплины;
- Развивать позитивные межличностные отношения в коллективе;
- Формировать нравственные и волевые качества в процессе занятий и потребность ведения здорового образа жизни.

Воспитательные:

- Развить основные физические качества обучающихся посредством расширения функциональных возможностей организма;
- Воспитывать выдержку, самостоятельность, уважение к партнеру;
- Воспитывать социально-значимые качества личности человека: ответственность, коммуникабельность, добросовестность, взаимопомощь, доброжелательность;
- Воспитать способность к самоанализу и объективной самооценке своей деятельности

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- Формировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Сформировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;
- Совершенствовать техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- Совершенствовать знания техники безопасности при занятиях в спортивном зале;
- Совершенствовать технические приемы и действия в боксе, достижение спортивных результатов;

- Обучить безопасным приёмам выполнения физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать навыки спортивной этики, дисциплины;
- Развивать позитивные межличностные отношения в коллективе;
- Формировать нравственные и волевые качества в процессе занятий и потребность ведения здорового образа жизни.

Воспитательные:

- Развить основные физические качества обучающихся посредством расширения функциональных возможностей организма;
- Воспитывать выдержку, самостоятельность, уважение к партнеру;
- Воспитывать социально-значимые качества личности человека: ответственность, коммуникабельность, добросовестность, взаимопомощь, доброжелательность.

Задачи 3 года обучения:

Обучающие:

- Совершенствовать техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- Сформировать у обучающегося устойчивый интерес к избранному виду спорта и здоровому образу жизни;
- Сформировать навык творческого использования полученных знаний для достижения жизненных и спортивных целей;
- Совершенствовать технические приемы и действия в боксе;
- Формировать нацеленность на достижение спортивных результатов;
- Совершенствовать навыки выполнения технических действий, применения их в спортивной деятельности;
- Научить системе судейства по боксу;
- Обучить необходимым навыкам самостраховки (в условиях спортзала);
- Обучить безопасным приёмам выполнения физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать навыки спортивной этики, дисциплины;
- Развивать позитивные межличностные отношения в коллективе;
- Формировать нравственные и волевые качества в процессе занятий и потребность ведения здорового образа жизни.

Воспитательные:

- Развить основные физические качества обучающихся посредством расширения функциональных возможностей организма;
- Воспитывать качества дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач;
- Воспитывать социально-значимые качества личности человека: ответственность, коммуникабельность, добросовестность, взаимопомощь, доброжелательность;
- Воспитать способность к самоанализу и объективной самооценке своей деятельности.

2.3 Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Рефлексия.

2.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью.	37	5	32	Практические занятия.
3.	Обучение и совершенствование стойки, динамики ударов, защит и передвижений.	20	3	17	Практические занятия.
4.	Обучение технике одиночных ударов и защит от них, практическое применение и совершенствование их в бою на дальней дистанции.	30	3	27	Практические занятия.
5.	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, уклонами, шагами и отбиванием с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище.	30	4	26	Практические занятия.
6.	Обучение технике боковых ударов в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, нырками, отклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами (прямыми, сбоку, в голову и туловище).	26	2	24	Практические занятия.
7.	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции.	16	3	13	Практические занятия.
8.	Повторные удары одной рукой. Сочетание двух и более ударов на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит от повторных и двойных последующих ударов.	16	2	14	Практические занятия.
9.	Обучение технике ударов снизу в корпус и голову. Защиты от ударов снизу в корпус и голову.	17	3	14	Практические занятия.
10.	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Способы входа и выхода из неё.	12	2	10	Практические занятия.
11.	Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях. Одиночные встречные удары с развитием атаки серией ударов в голову и туловище с применением защит от них.	12	2	10	Практические занятия.
12.	Работа на пневматической груше, на боксерских снарядах и лапах.	34	-	34	Практические занятия.
	Всего:	252	31	221	

2.4 Содержание учебного плана 1-го года обучения.

1. Введение.

Теория: Вводная часть. Инструкция по технике безопасности работы с используемым оборудованием и в период проведения тренировочной деятельности.

2. Общая физическая подготовка со специальной направленностью.

Теория: специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к спортивной деятельности.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

3. Обучение и совершенствование стойки, динамики ударов, защит и передвижений.

Теория: Боксёрская стойка и её разновидности. Виды передвижений и шагов.

Разновидности ударов и защит.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

4. Обучение технике одиночных ударов и защит от них, практическое применение и совершенствование их в бою на дальней дистанции.

Теория: Одиночные удары и защиты от них. Понятие и виды дистанции в боксе.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

5. Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, уклонами, шагами и отбиванием с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище.

Теория: Тактические действия на дальней дистанции. Применение прямых ударов в атаке и контратаке в сочетании с защитными действиями.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

6. Обучение технике боковых ударов в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, нырками, отклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами (прямыми, сбоку, в голову и туловище).

Теория: Техника бокового удара. Защиты от бокового удара. Использование боковых ударов в атаке и контратаке в корпус или голову.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

7. Техника и тактика ведения боя на средней дистанции.

Теория: Понятие о средней дистанции. Вход на среднюю дистанцию в атаке и выход из неё после её проведения. Значение маневрирования для изменения дистанции.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

8. Повторные удары одной рукой. Сочетание двух и более ударов на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит от повторных и двойных последующих ударов.

Теория: Повторные удары прямые и боковые. Сочетания прямых и боковых ударов. Защиты от них.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

9. Обучение технике ударов снизу в корпус и голову. Защиты от ударов снизу в корпус и голову.

Теория: Техника ударов снизу в голову и туловище и защиты от них. Способы их применения в атакующих и контратакующих действиях.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

10. Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Способы входа и выхода из неё.

Теория: Технические приёмы ближнего боя. Особенности защитных действий в ближнем бою.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

11. Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях.

Теория: Особенности ведения боя боксёра правши с боксёром левшой, левши с левшой.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

12. Работа на пневматической груше, на боксерских снарядах и лапах.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

2.5 Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметные:

- Будут сформированы знания в области физической культуры, истории развития бокса в России и за рубежом;
- Будут сформированы навыки владения техниками и тактиками бокса;
- Будут знать технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- Будут сформированы общие представления о боксе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии.

Метапредметные:

- Будут сформированы навыки спортивной этики, дисциплины;
- Будут развиты позитивные межличностные отношения в коллективе;
- Будут сформированы нравственные и волевые качества в процессе занятий и потребность ведения здорового образа жизни.

Личностные:

- Будут развиты основные физические качества обучающихся посредством расширения функциональных возможностей организма;
- Будут проявлять выдержку, самостоятельность, уважение к партнеру;
- Будут проявлять социально-значимые качества личности человека: ответственность, коммуникабельность, добросовестность, взаимопомощь, доброжелательность;
- Будут проявлять способность к самоанализу и объективной самооценке своей деятельности.

2.6 Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Рефлексия.
2.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью.	37	5	32	Практические занятия.
3.	Обучение и совершенствование стойки, динамики ударов, защит и передвижений.	20	3	17	Практические занятия.
4.	Обучение технике одиночных ударов и защит от них, практическое применение и совершенствование их в бою на дальней дистанции.	30	3	27	Практические занятия.

5.	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, уклонами, шагами и отбиванием с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище.	30	4	26	Практические занятия.
6.	Обучение технике боковых ударов в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, нырками, отклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами (прямыми, сбоку, в голову и туловище).	26	2	24	Практические занятия.
7.	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции.	16	3	13	Практические занятия.
8.	Повторные удары одной рукой. Сочетание двух и более ударов на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит от повторных и двойных последующих ударов.	16	2	14	Практические занятия.
9.	Обучение технике ударов снизу в корпус и голову. Защиты от ударов снизу в корпус и голову.	17	3	14	Практические занятия.
10.	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Способы входа и выхода из неё.	12	2	10	Практические занятия.
11.	Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях. Одиночные встречные удары с развитием атаки серией ударов в голову и туловище с применением защит от них.	12	2	10	Практические занятия.
12.	Работа на пневматической груше, на боксерских снарядах и лапах.	34	-	34	Практические занятия.
Всего:		252	31	221	

2.7 Содержание учебного плана 2-го года обучения.

1. Введение.

Теория: Вводная часть. Инструкция по технике безопасности работы с используемым оборудованием и в период проведения тренировочной деятельности.

2. Общая физическая подготовка со специальной направленностью.

Теория: специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к спортивной деятельности.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

3. Обучение и совершенствование стойки, динамики ударов, защит и передвижений.

Теория: Боксёрская стойка и её разновидности. Виды передвижений и шагов в стойке.

Сайдстеппы. Разновидности ударов и защит и их применение в стойке.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

4. Обучение технике одиночных ударов и защит от них, практическое применение и совершенствование их в бою на дальней дистанции.

Теория: Одиночные удары и защиты от них. Серии из двух ударов прямых и боковых и их сочетание. Понятие и виды дистанций в боксе. Переход из одной дистанции в другую.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

5. Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, уклонами, шагами и отбиванием с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище.

Теория: Тактические действия на дальней дистанции. Применение прямых и боковых (серий) ударов в атаке и контратаке в сочетании с защитными действиями.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

6. Обучение технике боковых ударов в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, нырками, отклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами (прямыми, сбоку, в голову и туловище).

Теория: Техника бокового удара. Защиты от бокового удара. Использование боковых ударов и их серий в атаке и контратаке в корпус и/или голову.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

7. Техника и тактика ведения боя на средней дистанции.

Теория: Понятие о средней дистанции. Вход на среднюю дистанцию в атаке и выход из неё после её проведения. Значение маневрирования для изменения дистанции.

Подготовительные действия при входе на среднюю дистанцию.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

8. Повторные удары одной рукой. Сочетание двух и более ударов на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит от повторных и двойных последующих ударов.

Теория: Повторные удары прямые и боковые. Сочетания прямых и боковых ударов. Защиты от них. Серии из прямых и боковых ударов в атаке и контратаке.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

9. Обучение технике ударов снизу в корпус и голову. Защиты от ударов снизу в корпус и голову.

Теория: Техника ударов снизу в голову и туловище и защиты от них. Способы их применения в атакующих и контратакующих действиях. Сочетание прямых, боковых и ударов снизу.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

10. Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Способы входа и выхода из неё.

Теория: Технические приёмы ближнего боя. Особенности защитных действий в ближнем бою. Вход в ближний бой с дальней дистанции.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

11. Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях.

Теория: Особенности ведения боя боксёра правши с боксёром левшой, левши с левшой. Смена стойки.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

12. Работа на пневматической груше, на боксерских снарядах и лапах.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

2.8 Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные:

- Будут расширены знания в области физической культуры, истории развития бокса в России и за рубежом;
- Будут владеть необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программы) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий избранным видом спорта, так и для общего развития личности;
- Будут развиты разнообразные техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- Будут знать технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- Будут развиты технические приемы и действия в боксе, достижение спортивных результатов;
- Будут знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- Будут знать безопасные приёмы выполнения физических упражнений.

Метапредметные:

- Будут сформированы навыки спортивной этики, дисциплины;
- Будут развиты позитивные межличностные отношения в коллективе;
- Будут сформированы нравственные и волевые качества в процессе занятий и потребность ведения здорового образа жизни.

Личностные:

- Будут развиты основные физические качества обучающихся посредством расширения функциональных возможностей организма;
- Будут проявлять выдержку, самостоятельность, уважение к партнеру;
- Будут проявлять социально-значимые качества личности человека: ответственность, коммуникабельность, добросовестность, взаимопомощь, доброжелательность;
- Будут проявлять способность к самоанализу и объективной самооценке своей деятельности.

2.9 Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Рефлексия.
2.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью.	37	5	32	Практические занятия.
3.	Обучение и совершенствование стойки, динамики ударов, защит и передвижений.	20	3	17	Практические занятия.
4.	Обучение технике одиночных ударов и защит от них, практическое применение и совершенствование их в бою на дальней дистанции.	30	3	27	Практические занятия.
5.	Техника и тактика боя на дальней	30	4	26	Практические

	дистанции, одиночные прямые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, уклонами, шагами и отбиванием с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище.				занятия.
6.	Обучение технике боковых ударов в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, нырками, отклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами (прямыми, сбоку, в голову и туловище).	26	2	24	Практические занятия.
7.	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции.	16	3	13	Практические занятия.
8.	Повторные удары одной рукой. Сочетание двух и более ударов на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит от повторных и двойных последующих ударов.	16	2	14	Практические занятия.
9.	Обучение технике ударов снизу в корпус и голову. Защиты от ударов снизу в корпус и голову.	17	3	14	Практические занятия.
10.	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Способы входа и выхода из неё.	12	2	10	Практические занятия.
11.	Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях. Одиночные встречные удары с развитием атаки серией ударов в голову и туловище с применением защит от них.	12	2	10	Практические занятия.
12.	Работа на пневматической груше, на боксерских снарядах и лапах.	34	-	34	Практические занятия.
	Всего:	252	31	221	

2.10 Содержание учебного плана 3-го года обучения.

1. Введение.

Теория: Вводная часть. Инструкция по технике безопасности работы с используемым оборудованием и в период проведения тренировочной деятельности.

2. Общая физическая подготовка со специальной направленностью.

Теория: специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к спортивной деятельности.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

3. Обучение и совершенствование стойки, динамики ударов, защит и передвижений.

Теория: Одиночные удары и защиты от них. Встречные удары. Серии из 3-4 и более ударов прямых и боковых и их сочетание. Понятие и виды дистанций в боксе. Переход из одной дистанции в другую.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

4. Обучение технике одиночных ударов и защит от них, практическое применение и совершенствование их в бою на дальней дистанции.

Теория: Одиночные удары и защиты от них. Встречные удары. Серии из 3-4 и более ударов прямых и боковых и их сочетание. Понятие и виды дистанций в боксе. Переход из одной дистанции в другую.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

5. Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, уклонами, шагами и отбиванием с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище.

Теория: Тактические действия на дальней дистанции. Применение прямых и боковых (серий) ударов в атаке и контратаке в сочетании с защитными действиями. Использование финтов (обманных действий) при подготовке атаки.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

6. Обучение технике боковых ударов в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, нырками, отклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами (прямыми, сбоку, в голову и туловище).

Теория: Техника бокового удара. Защиты от бокового удара. Использование боковых ударов и их серий в атаке и контратаке в корпус и/или голову. Встречные удары.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

7. Техника и тактика ведения боя на средней дистанции.

Теория: Понятие о средней дистанции. Вход на среднюю дистанцию в атаке и выход из неё после её проведения. Значение маневрирования для изменения дистанции. Подготовительные действия при входе на среднюю дистанцию. Серии из 3-4 и более ударов в разных сочетаниях (прямые, боковые, снизу).

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

8. Повторные удары одной рукой. Сочетание двух и более ударов на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит от повторных и двойных последующих ударов.

Теория: Повторные удары: прямые, боковые, снизу. Сочетания прямых, боковых и ударов снизу. Защиты от них. Серии из прямых, боковых и ударов снизу в атаке и контратаке.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

9. Обучение технике ударов снизу в корпус и голову. Защиты от ударов снизу в корпус и голову.

Теория: Техника ударов снизу в голову и туловище и защиты от них. Способы их применения в атакующих и контратакующих действиях. Сочетание прямых, боковых и ударов снизу.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

10. Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Способы входа и выхода из неё.

Теория: Технические приёмы ближнего боя. Особенности защитных действий в ближнем бою. Вход в ближний бой с дальней дистанции. Серии из 3-4 и более ударов в ближнем бою в корпус и голову.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

11. Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях.

Теория: Особенности ведения боя боксёра правши с боксёром левшой, левши с левшой.

Смена стойки. Применение в бою разных стоек.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

12. Работа на пневматической груше, на боксерских снарядах и лапах.

Теория: Особенности работы на специальных снарядах.

Форма подведения итогов: Практические занятия.

Практика: Практические занятия, выполнение упражнений.

2.11 Планируемые результаты 3-го года обучения

Предметные:

- Будут сформированы представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Будет сформирован устойчивый интерес к избранному виду спорта и здоровому образу жизни;
- Будут уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- Будут развиты техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- Будут развиты технические приемы и действия в боксе, достижение спортивных результатов;
- Будет сформирован навык выполнения технических действий, применения их в спортивной деятельности;
- Будут знать систему судейства по боксу;
- Будут обучены необходимым навыкам самостраховки (в условиях спортзала);
- Будут владеть безопасными приёмами выполнения физических упражнений.

Метапредметные:

- Будут сформированы навыки спортивной этики, дисциплины;
- Будут развиты позитивные межличностные отношения в коллективе;
- Будут сформированы нравственные и волевые качества в процессе занятий и потребность ведения здорового образа жизни.

Личностные:

- Будут развиты основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;
- Будут проявлять выдержку, самостоятельность, уважение к партнеру;
- Будут проявлять социально-значимые качества личности человека: ответственность, коммуникабельность, добросовестность, взаимопомощь, доброжелательность;
- Будут проявлять способность к самоанализу и объективной самооценке своей деятельности.
- Будут проявлять качества дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

2.12 Система оценки достижения планируемых результатов

Формы аттестации/контроля

Уровень теоретической и практической подготовки проверяется по результатам текущего контроля, промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы.

Текущий контроль проводится планомерно в течение всего периода обучения и направлен на определение степени усвоения обучающимися учебного материала, а также их вовлеченности в процесс обучения.

Промежуточный контроль проводится в конце 1-го полугодия (декабрь), контроль по итогам освоения программы в конце 2-го полугодия (май).

Формы проведения контроля: сдача контрольных нормативов, соревнования.

Методы отлаживания результативности освоения программы:

- педагогическое наблюдение;
- мониторинг (дневник педагогических наблюдений);
- педагогический анализ результатов опросов;
- выполнение обучающимися упражнений и заданий, участие в мероприятиях, активность обучающихся на занятиях и т.п.;
- участие в турнирах, соревнованиях.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс» указаны в приказе Минспорта России от 22.11.2022 №1055 (ред. от 13.02.2024) «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Оценочные материалы

Система оценки результативности обучающихся по 10-ти бальной системе:

- 10 баллов – отлично, особые успехи;
 9 баллов — отлично, полное соответствие требованиям;
 8 баллов — почти отлично;
 7 баллов — хорошо;
 6 баллов — хорошо, неполное соответствие требованиям;
 5 баллов — почти хорошо;
 4 балла — удовлетворительно;
 3 балла — слабо, отсутствие многих знаний;
 2 балла — очень слабо, не соответствует требованиям;
 1 балл — сверхслабо, проблемы в элементарных знаниях.

Критерии оценки качества освоения образовательной программы:

Критерии оценки	Уровни освоения		
	Высокий уровень 9-10 баллов	Средний уровень 5-8 баллов	Низкий уровень 1-4 баллов
Терминология	Свободное владение всей терминологией, пройденной за период обучения	Неполное использование терминологии, пройденной за период обучения	Сложность использования терминологии, пройденной за период обучения
Выполнение практических заданий, упражнений	Самостоятельно выполняет упражнения разной степени сложности	Самостоятельно выполняет упражнения средней и легкой степени сложности	Самостоятельно выполняет упражнения легкой степени сложности
Ведение спарринга	Владеет навыком самостоятельного	Владеет навыком самостоятельного	Владеет навыком самостоятельного

	ведения спарринга, преимущественно одерживая победу	ведения спарринга, периодически одерживая победу	ведения спарринга, не одерживая победу. Затрудняется самостоятельно вести спарринг.
--	---	--	---

2.13 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
Первый год обучения	01.09.2026	29.05.2027	36	108	252	3 раза в неделю по 3 – 4 часа
Второй год обучения	01.09.2027	30.05.2028	36	108	252	3 раза в неделю по 3 – 4 часа
Третий год обучения	01.09.2028	30.05.2029	36	108	252	3 раза в неделю по 3 – 4 часа

Раздел 3. Воспитание

3.1 Рабочая программа воспитания

3.1.1 Цель: создание целостной среды становления и развития высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества.

Воспитательная составляющая ДОП направлена на решение **задач**:

- Формирование физически здорового растущего человека;
- Преодоление трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- Развитие волевых качеств;
- Установлением новых межличностных контактов.
- Формирование личности обучающегося (повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи;
- Преодоление барьеров объективного и субъективного характера;
- Формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- Формирование нацеленности на результат и победу в спортивных соревнованиях.

Целевые приоритеты - создание благоприятных условий для усвоения социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

- установление доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания программы дополнительного образования через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в объединении;
- применение на занятии интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- организация интересных и полезных для личностного развития совместных дел с обучающимися (познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной направленности), позволяющие вовлечь в них обучающихся с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них; установить и упрочить доверительные отношения с обучающимися группы, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе;
- проведение мероприятий как плодотворного и доверительного общения педагога и обучающихся, основанных на принципах уважительного отношения к личности, поддержки активной позиции каждого обучающегося в беседе, предоставления

обучающимся возможности обсуждения и принятия решений по обсуждаемой проблеме, создания благоприятной среды для общения.

3.1.2 Направления и формы деятельности:

1. Гражданско-патриотическое:

- акции;
- воспитательные беседы, уроки мужества;
- проведение мероприятий военно-патриотической направленности (День защитника Отечества, День гражданской авиации, День Победы и др.).

2. Правовое воспитание и культура безопасности:

- профилактические беседы;
- проведение встреч со специалистами;
- организация и проведение мероприятий, направленных на закрепление правовых знаний и знаний в сфере безопасности (викторины, конкурсы).

3. Спортивно-оздоровительное:

- турниры и соревнования;
- акции.

4. Работа с родителями:

- родительские собрания;
- участие родителей в мероприятиях;
- совместные турниры с разновозрастными участниками;
- открытые уроки.

3.1.3 Планируемые результаты:

- Сформировано понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;
- Сформирована культура самоконтроля своего физического и морального состояния;
- Развито стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- Сформировано уважение к сверстникам, противникам, наставникам;
- Развита дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- Сформировано сознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- Сформирован интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- Сформировано стремление к взаимодействию.

3.2 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Ответственный
1.	Беседы, видеопрезентации по правовому воспитанию и культуре безопасного поведения «Комплексная безопасность», пятиминутки	Ежемесячно	МБОУ ДО ДДиЮ	Педагог дополнительного образования

	безопасности			
2.	День здоровья	Сентябрь, апрель	МБОУ ДО ДДиЮ	Педагог дополнительного образования
3.	Соревнования	Декабрь - Май	МБОУ ДО ДДиЮ	Педагог дополнительного образования
4.	Показательные выступления (открытые занятия)	Декабрь, Май	МБОУ ДО ДДиЮ	Педагог дополнительного образования
5.	Участие в акциях ко Дню Победы	Май	МБОУ ДО ДДиЮ	Педагог дополнительного образования

Раздел 4. Организационно – методические условия реализации ДОП

4.1 Методическое обеспечение

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-10 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия;

тестирования и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Способы обучения: круговой; интервальный; соревновательный.

4.2 Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- Мешки, груши;
- Боксерские перчатки;
- Ринг;
- Скакалки;
- Отягощения
- Лапы.

4.3 Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по соответствующему направлению) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

4.4 Список литературы

Для педагогов:

1. Никифоров, Ю. Б., Викторов, И.Б. Планирование тренировки в боксе: учебник / Ю. Б. Никифоров, И.Б. Викторов. – изд. Москва : ФИС, 2002. – 216 с. – Текст : непосредственный.
2. Макеев, Г.И. Теория и практика многолетней подготовки боксёров: учебное пособие / Г. И. Макеев, В. А. Кузмин. – изд. Красноярск : КГУ, 2002. – 95 с. – Текст : непосредственный.
3. Акопян, А. О. Бокс-программа для ДЮСШ: учебное пособие / А. О. Акопян, Е. В. Калмыков. – изд. Москва : Советский спорт, 2012. – 72 с. – Текст : непосредственный.
4. Ширяев, А. Г. Бокс учителю и ученику: учебное пособие / А. Г. Ширяев. – изд. Санкт-Петербург : Шатон, 2002. – 190 с. – ISBN 5-94988-001-3. – Текст : непосредственный.
5. Филимонов, В. И. Бокс: педагогические основы обучения и совершенствования: учебник / В. И. Филимонов. – изд. Москва : Инсан, 2002. – 400 с. – ISBN 5-85840-311-5. – Текст : непосредственный.
6. Филимонов, В. И. Бокс (спортивно-техническая и физическая подготовка): учебник / В. И. Филимонов. – изд. Москва : Инсан, 2000. – 432 с. – ISBN 5-85840-306-9. – Текст : непосредственный.

Для обучающихся:

7. Ширяев, А. Г. Бокс учителю и ученику: учебное пособие / А. Г. Ширяев. – изд. Санкт-Петербург : Шатон, 2002. – 190 с. – ISBN 5-94988-001-3. – Текст : непосредственный.
8. Филимонов, В. И. Бокс: педагогические основы обучения и совершенствования:

- учебник / В. И. Филимонов. – изд. Москва : Инсан, 2002. – 400 с. – ISBN 5-85840-311-5. – Текст : непосредственный.
9. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать: учебное пособие / Н. Г. Озолин. – изд. Москва : АСТ; Астрель, 2002. – 863 с. – ISBN 5-17-012478-3. – Текст : непосредственный.

Для родителей:

10. Ширяев, А. Г. Бокс учителю и ученику: учебное пособие / А. Г. Ширяев. – изд. Санкт-Петербург : Шатон, 2002. – 190 с. – ISBN 5-94988-001-3. – Текст : непосредственный.
11. Филимонов, В. И. Бокс: педагогические основы обучения и совершенствования: учебник / В. И. Филимонов. – изд. Москва : Инсан, 2002. – 400 с. – ISBN 5-85840-311-5. – Текст : непосредственный.
12. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать: учебное пособие / Н. Г. Озолин. – изд. Москва : АСТ; Астрель, 2002. – 863 с. – ISBN 5-17-012478-3. – Текст : непосредственный.