

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №48»

ПРИНЯТА

на заседании методического
(педагогического) совета
от «31» августа 2020г.
Протокол № 8

 Н.А. Егорова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №48»

 /Е.В. Предеина

Приказ № 179 от «01» сентября 2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«БОКС»**

Уровень освоения программы: базовый

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Дружинин Николай Романович
учитель физической культуры

Курган,
2020г

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора/авторов, составителя	Дружинин Николай Романович
Учреждение	муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 48»
Наименование программы	«Бокс»
Объединение	секция
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	единоборства
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	10-11 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	68 часов
Уровень освоения программы	базовый
Цель программы	организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие
С какого года реализуется программа	С сентября 2020 года

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях школы. Данная программа разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ; Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.07 г. № 329-ФЗ; примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «БОКС» (приказ министерства спорта Российской Федерации №123 от 20 марта 2013г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за №28598 от 30 мая 2013г.),

Программа предназначена для детей и подростков от 11 до 17 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме. Бокс - это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов спортивно-оздоровительной группы. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа является **актуальной** в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы не только школьников, но и их родителей в организации занятий единоборствами для детей младшего школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Бокс» являются: включение в программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающих спортсменов, с целью адаптации организма детей к физическим нагрузкам, повышения их интереса к занятиям спортом, создания надёжных предпосылок к укреплению здоровья, обеспечения отбора для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ бокса, как вида спорта, а так же реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Формы и методы работы:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика

Формы занятий:

- по количеству детей участвующих в занятии – групповые;

- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д;
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 105 часов в год – 5-11 классы, с проведением занятий 3 раза в неделю, продолжительность – 40 минут. Возраст обучающихся 11-17 лет, наполняемость группы до 15 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - 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, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Задачи:

- формирование специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешных занятий боксом;
- формирование знаний по личной гигиене обучающихся.
- воспитание морально-волевых и этических качеств личности;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитание коллективизма, взаимовыручки и выносливости;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
- привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка;
- изучение основ техники и тактики боя на дальней дистанции (особое внимание - формированию правильной техники);
- ознакомление с теоретическими сведениями;
- приобретение некоторого опыта участия в соревнованиях.

1.3 Планируемые результаты

Личностные УУД:

- осваивать новые социальные роли и правила, учиться критически осмысливать их и свое поведение;
- формировать основы здоровьесберегающего поведения;
- аргументировано оценивать свои и чужие поступки в однозначных и неоднозначных ситуациях, опираясь на общечеловеческие нравственные ценности;
- осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- осваивать новые виды деятельности, участвовать в соревновательном процессе;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков, готовность поддерживать в норме свое здоровье.

Познавательные УУД:

- сравнивать объекты по заданным или самостоятельно определенным критериям; представлять информацию в разных формах (рисунок, текст, план, схема, таблица);
- строить речевое высказывание в устной форме, осуществлять поиск и выделять конкретную информацию, устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений, включаться в творческую деятельность под руководством тренера-преподавателя;
- умение работать с информацией, структурировать полученные знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; анализировать и обобщать, доказывать, делать выводы, определять понятия.

Регулятивные УУД:

- планировать деятельность;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя;
- уметь прилагать волевые усилия и преодолевать трудности препятствия на пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты.

Коммуникативные УУД:

- преодолевать конфликты, договариваться с людьми, уметь взглянуть на ситуацию с позиции другого;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позиции партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- брать на себя инициативу в организации совместной деятельности;
- работать в группе: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей;
- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами, выдвигая контраргументы в дискуссии.

1.4 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1 Общая физическая подготовка 25 часов					
1	Беговые упражнения.	4	1	3	Экспертная оценка исполнения
2	Прыжковые упражнения	3	1	2	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения
3	Гимнастические упражнения	3	1	2	

	без предметов.				
4	Упражнения на гимнастических снарядах.	3	1	2	Индивидуальная коррекция выполнения
5	Упражнения в растягивании.	2	1	1	Индивидуальная коррекция выполнения
6	Акробатические упражнения.	2	1	1	Индивидуальная коррекция выполнения
7	Подвижные игры.	2	1	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения
8	Спортивные игры.	2	1	1	Экспертная оценка исполнения
9	Упражнения в расслаблении мышц и дыхательные упражнения.	4	1	3	Индивидуальная коррекция выполнения

2. Специальная физическая подготовка 35 часов

1	Упражнения со скакалкой.	7	1	6	Индивидуальная коррекция выполнения
2	Простые и сложные имитационные упражнения.	7	1	6	Индивидуальная коррекция выполнения
3	Упражнения на боксёрских снарядах.	7	1	6	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения
4	Упражнения на боксёрских лапах с тренером.	7	1	6	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения
5	Упражнения в условных и вольных боях с партнёром.	7	1	6	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения

3. Техничко-тактическая подготовка 45 часов

1	Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них	7	1	6	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения
2	Применение изученного материала в условных и вольных боях.	7	1		Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения
3	Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.	7	1	6	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения
4	Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них.	7	1	6	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения
5	Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.	7	1	6	Экспертная оценка исполнения

6	Участие в спортивных играх, соревнованиях	10		10	Экспертная оценка исполнения
	Итого	105	18	87	

1.5 Содержание программы

Общая физическая подготовка(25 часов)

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол.

Спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка (35часов)

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения. Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями. Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги. Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Технико-тактическая подготовка (45 часов)

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения: Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впереди стоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком. Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях. Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения: - прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево: - прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; - прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; Двойные прямые удары и защита от них: - прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; - прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. - прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них: -

прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. - прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки. - прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: - удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; - удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; - удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; - удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары и защиты от них: - боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад; - боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; - боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад; Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них. Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек.

Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия: - отбив; - уклон; - нырок; - оттягивания; - подставка на месте и в передвижении.

Во фронтальной и боевой стойках. Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений. Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Данная программа реализуется в групповой и индивидуальной форме. Занятия проводятся в группах наполняемостью не более 15 человек.

Программа состоит из 105 занятий, продолжительностью по 40 минут. Тренировки посещают обучающиеся не имеющие противопоказаний и имеющие допуск от медицинского работника. Занятия секции проходят в спортивном зале школы.

Для реализации программы необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Боксерская груша - 5 шт.
2. Боксерские перчатки -индивидуальные;
3. Турник – 4 шт.
4. Канат – 2 шт.
5. Скакалки - 30 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
7. Маты – 5 шт.
8. Скоростная лестница – 2 шт.
9. Гриф выбросной – 1 шт.
10. Кувалда набивная – 1 шт.

Формы организации занятий:

мастер-класс, встречи с интересными людьми, ринг, турнир, мастерская и др.

Используемые педагогические технологии:

индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, здоровьесберегающая и др.

2.2. Формы аттестации \ контроля

Критерий успешности определяется активностью обучающегося по посещению практических занятий и результатами, полученными в процессе соревнований, товарищеских встреч, согласно программе и проводимых в каникулярное и летнее время. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит рост достижений обучающихся, участие в соревнованиях. Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива команды, заинтересованность обучающихся, развитие чувства ответственности и товарищества. Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся соревнования. Проверка усвоения дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение всего процесса обучения.

Время проведения	Цель проведения	Форма подведения итогов
Начальный (начало учебного года)	Определение уровня развития обучающихся	Сдача нормативов по ОФП, педагогическое наблюдение, беседа
Текущий контроль (в течение учебного года, февраль) Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение.	Определение степени усвоения обучающимися дополнительных программ. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов, участие в слетах и соревнованиях различного уровня

Промежуточный аттестация (годовая)	Определение результатов обучения	КПН
Итоговый контроль (в конце обучения).	Определение уровня спортивных способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования дополнительной общеразвивающей программы и методов обучения.	Итоговая аттестация

2.4 Список литературы и источников

Список литературы для педагога:

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
 2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
 3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
 4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
 5. Все о боксе/Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
 6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
 7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
 8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
 9. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.
 10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
 11. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
 12. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.
- Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/401228-dopolnitelnaja-obrazovatel'naja-obscherazvivaj/download>

Список литературы для учащихся:

1. Бокс. Энциклопедия. /Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Тераспорт, 1998.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.; Федерация бокса России, 2004 г.
3. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры. Изд. третье/ для занятий с начинающими. М. 2000г.
4. Все о боксе. /Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред.Л.Н. Сальникова. - М., 1995.
5. Терминология спорта/. В.П.Суслов,2001 год
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.:ОлимпияПресс, 2004