

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Республиканская спортивная школа №1**

Методическая разработка по боксу

Шихабов М.С.

Отделение «БОКС»

Тренер-преподаватель по боксу

Год разработки: 2026г.

Пояснительная записка

Разработка аналогичной структуры с сохранением последовательности изложения материала.

Бокс – вид спорта, требующий развития скорости, ловкости, выносливости и психологической устойчивости. Методическая разработка предназначена для спортивных школ.

Цель: обучение основам техники и тактики бокса, совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.

Задачи:

образовательные: освоение базовых технических элементов (удары, защиты, передвижения), формирование навыков работы в парах и на снарядах;

развивающие: развитие силы, быстроты, ловкости, координации, скоростно-силовой выносливости ;

воспитательные: воспитание дисциплинированности, воли к победе, уважения к партнёру, трудолюбия и самоконтроля;

оздоровительные: укрепление здоровья, формирование правильной осанки, повышение функциональных возможностей организма.

Возраст занимающихся: 9-10 лет.

Количество участников: 10 или 8 человек.

Продолжительность занятия: 2-3 часа.

Место проведения: спортивный зал с рингом.

Инвентарь:

боксёрские перчатки, скакалки, мешки, лапы, гантели, бинты, капы, шлемы, секундомер.

Проект занятия

Тема: «Основы техники и тактики бокса: удары, защиты, передвижения».

Тип занятия: учебно-тренировочный.

Методы обучения:

словесный (объяснение, диалог, разбор ошибок);

наглядный (показ техники тренером, видеоматериалы);

практический (упражнения, работа в парах, на снарядах);

игровой (подвижные игры для развития координации и реакции).

Формы организации: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Конспект занятия

1. Подготовительная часть (20 минут)

Построение, приветствие, постановка задач занятия.

Разминка в движении: ходьба на носках, пятках, внешней/внутренней стороне стопы; бег с изменением направления, ускорениями.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): вращения кистями, локтями, плечами; наклоны, повороты туловища; приседания, выпады.

Специальная разминка: прыжки на скакалке (3 подхода по 1 минуте), имитация ударов и защит без партнёра.

2. Основная часть (60 минут)

Этап 1. Отработка базовой стойки и передвижений (15 минут)

Объяснение и показ правильной боевой стойки: ноги на ширине плеч, левая нога впереди (для правши), вес тела распределён равномерно, руки у подбородка, локти прикрывают корпус.

Передвижения шагами вперёд-назад, влево-вправо, «челнок».

Упражнения: «бой с тенью» с акцентированием на стойке и перемещениях (3 раунда по 1 минуте с отдыхом 30 секунд).

Этап 2. Изучение и отработка ударов (20 минут)

Прямой удар левой в голову (джеб): объяснение траектории, работы корпуса, возврата руки.

Прямой удар правой в голову (кросс): акцент на вращении туловища и переносе веса.

Боковой удар (хук) и удар снизу (апперкот) — краткий обзор.

Отработка ударов на месте и в движении, сначала медленно, затем с нарастанием темпа.

Работа на лапах с тренером: 3 раунда по 1 минуте (каждый удар отдельно, затем связки из 2–3 ударов).

Этап 3. Основы защиты и работа в парах (25 минут)

Защита уклонами (вправо/влево), нырками, подставками локтя/кисти.

Упражнения в парах:

Атака прямым левым — защита уклоном вправо (5 повторений, смена ролей).

Атака кроссом — защита шагом назад и уклоном (5 повторений).

Связка: джеб + кросс — защита уклоном + ответный удар (3–4 повторения).

Отдых между подходами — 30–60 секунд.

3. Заключительная часть (10 минут)

Медленный бег и ходьба для восстановления дыхания.

Статическая растяжка мышц рук, спины, ног.

Подведение итогов: разбор ошибок, похвалы за успехи, домашнее задание (прыжки на скакалке 5 минут, «бой с тенью» 3 минуты).

Вопросы и ответы.

Критерии оценки эффективности занятия

правильность выполнения технических элементов;

активность и вовлечённость занимающихся;

эмоциональный настрой группы;

способность применять изученные приёмы в учебных боях.

Пути коррекции при затруднениях

Если часть группы не освоила элемент:

вернуться к замедленной отработке;

разделить сложные связки на отдельные движения;

организовать взаимообучение (более подготовленные помогают остальным);

использовать видеоразбор ошибок.