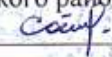


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 690
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от « 29 » августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 246 от «29» августа 2025 г.
Директор ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
 В.Ю.Соловьева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Бокс. Начало»**

Срок освоения: 1 год.
Возраст обучающихся: 7-17 лет.

Разработчик: Хамавов Азамат Хансолтанович
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения – общекультурный.

Программа разработана в соответствии с документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Актуальность: программы заключается в том, она соответствует социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей современных детей и родителей. Бокс-это мужественный, интересный вид спорта, который развивает в каждом мальчишке уверенность в себе. Бокс способствует сохранению, укреплению здоровья учащихся и воспитанию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Программа "Бокс" спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья и оказывает положительное воздействие на многие системы организма. Занятия боксом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, скоростных качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. А также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю к победе, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Отличительная особенность: программы в том, что обучение по программе «Бокс» доступно всем детям, независимо от их физической подготовки и спортивных способностей.

Набор в спортивное объединение "Бокс" проводится для всех желающих, за исключением - медицинских показателей.

Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися общеобразовательных школ, желающих заниматься данным видом спорта.

Кроме того, бокс - один из самых мужественных, увлекательных и интересных видов спорта. Простота в обучении, доступный инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди учащихся. Дети получают расширенное представление о боксе, овладевают основными навыками в бою, осваивают правила бокса.

Адресат программы: учащихся в возрасте от 7 лет до 17 лет. При этом не делается отбор по способностям, или весовым категориям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться боксировать, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приёме детей могут быть только медицинские показатели.

Объём программы: программа рассчитана на 1 год обучения в объеме 72 учебных часа. Один академический час – 45 минут.

Цель: укрепления здоровья учащихся путем привлечения их к систематическим занятиям по боксу.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у учащихся систему теоретических знаний в области бокса;
- обучить стойке боксёра;
- научить всем видам передвижений на ногах;
- научить технике разнообразных комбинаций и защитным действиям.

Развивающие:

- содействие разностороннему развитию двигательных качеств, физической подготовки обучающихся;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростных, координационных способностей, повышение умственной работоспособности и логики мышления;
- развитие и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и требований программы;

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитание стойкого интереса к систематическим занятиям спортом в целом и боксом в частности;

- воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели, умение работать в команде;

- воспитание самостоятельности, чувства личной ответственности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Условия набора в коллектив:

В учебные группы принимаются дети (мальчики и девочки) по заявлению родителей и имеющие медицинские справки о допуске к занятиям.

Списочный состав группы – не менее 15 человек.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество учащихся в группе: не менее 15 человек.

В процессе реализации программы предусматривается возможность участия учащихся в спортивных соревнованиях по боксу.

В учебном процессе применяются следующие ***формы организации деятельности на занятиях*** – групповая, малыми группами, индивидуальная. Допускается применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Преимущественно используются ***традиционные формы занятий***: лекция, беседа, соревнования, турнир, самостоятельная работа. Формы организации деятельности на занятии могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных в каждом конкретном случае на том или ином этапе обучения. Занятия могут проводиться со всем составом группы одновременно, либо в малых группах, либо индивидуально.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в спортивном зале соответствующий санитарно-эпидемиологическим требованиям: мешки, груши, гантели, гимнастические скамейки, шведская стенка, экипировка.

Методическое обеспечение программы предполагает:

- наличие видеоматериалов;
- наличие иллюстративных материалов;
- наличие оборудования и инвентаря для обучения отдельным техническим элементам;
- наличие методических разработок по обучению техническим элементам;
- наличие специальной литературы по боксу;
- диагностический инструментарий.

Планируемые результаты

Личностные

- сформируется устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом в целом;
- сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- разовьют основные физические качества (сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация движений, ловкость);
- будут осознавать необходимость следования правилам «честного боя»;
- будут уметь планировать режим дня, режим питания спортсмена.

Предметные

- овладеют навыками технической подготовки боксёрат (обучаться стойке боксёра, защитным действиям и атакующим комбинациям;)
- овладеют навыками передвижения на ногах;
- будут знать и применять технику выполнения разнообразных ударов, защитных действий и таймингу;
- будут знать историю становления и развития отечественного и зарубежного бокса, терминологию бокса.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раз- дела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	

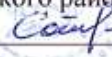
1.	Вводное занятие. Тех-ника безопасности	1	1		Опрос-беседа
2.	Теоретическая подго-товка	2	2		Наблюдение, опрос-беседа.
3.	Общая физическая под-готовка (ОФП)	10		10	Наблюдение, тестирование, контрольные испытания, ре-зультаты мони-торинга. Фронтальная
5.	Техническая подго-товка	35		34	Наблюдение, тестирование, контрольные испытания, ре-зультаты мони-торинга. Фронтальная
6.	Тактическая подго-товка	20		20	Наблюдение, тестирование, контрольные испытания, ре-зультаты мони-торинга. Фронтальная
7.	Контрольные испыта-ния	4		4	Индивиду-ально-группо-вая. Диагностиче-ская карта
Всего часов за 36 недель		72	3	69	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 690
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от « 29 » августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 246 от «29» августа 2025 г.
Директор ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга

В.Ю.Соловьева



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Бокс. Начало»
на 2025-2026 учебный год**

Педагог дополнительного образования:
Хамавов Азамат Хансолтанович

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	31.08.2026	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

РОАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у учащихся систему теоретических знаний в области бокса;
- обучить стойке боксёра;
- научить всем видам передвижений на ногах;
- научить технике разнообразным защитным и атакующим элементам в боксе

Развивающие:

- содействие разностороннему развитию двигательных качеств, физической подготовки обучающихся;
- развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, скоростных, координационных способностей, повышение умственной работоспособности и логики мышления;
- развитие и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и требований программы;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитание стойкого интереса к систематическим занятиям спортом в целом и боксу в частности;
- воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели, умение работать в команде;
- воспитание самостоятельности, чувства личной ответственности.

Ожидаемые результаты

Личностные

- сформируется устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом в целом;
- сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- разовьют основные физические качества (сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация движений, ловкость);
- будут осознавать необходимость следования правилам «честного боя»;
- будут уметь планировать режим дня, режим питания спортсмена.

Предметные

- овладеют навыками технической подготовки боксёра (обучаться стойке боксёра);
- овладеют навыками передвижения на ногах;
- будут знать и применять технику выполнения защитных действий и атакующих комбинаций в боксе;
- будут знать историю становления и развития отечественного и зарубежного бокса, терминологию бокса.

Содержание образовательной программы

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Боксёр, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою школу, свой район, свой город, свою страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива.

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика бокса.

Бокс в России и за рубежом. История бокса в России. История становления бокса в Санкт-Петербурге. Спортивные биографии лучших российских боксёров.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная система человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистых и дыхательных систем.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждениях. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся боксом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Виды подготовки: теоретическая, физическая, техническая.

Правила бокса: Поединок длится 3 раунда по 3 минуты, отдых между раундами по одной минуте. Боксёры наносят удары руками только по голове и по корпусу. По спине, по затылку, ниже пояса бить нельзя, запрещено толкать соперника. Побеждает тот, кто больше ударов попадёт по голове и по корпусу.

Место занятий и инвентарь: спортивный зал, боксёрские мешки, груши, лапы, скакалки, утяжелители.

Организация и проведение соревнований. Правила игры. Права и обязанности спортсменов и тренеров. Обязанности судей. Характеристика действий судьи. Методика судейства

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Технику действий перед зеркалом, на мешках, на груше и в парах

Техническая подготовка

Основные технические приемы:

1. Боевая стойка

а) правосторонняя стойка: ноги широко расставлены, левая нога впереди, правая сзади, руки подняты на уровне головы, левая рука перед собой, правая у подбородка, пальцы сжаты в кулачок.

в) левосторонняя стойка: ноги широко расставлены, правая нога впереди, левая сзади, руки подняты на уровне головы, правая рука перед собой, левая у подбородка, пальцы сжаты в кулачок.

2. Виды передвижений

- а) шагом
- б) приставным шагом
- в) подскоками
- г) отскоками

3. Защитные действия

- а) глухая защита
- б) отклон
- в) отскок
- г) уклон
- д) нырок

4. Атакующие действия

- а) прямой(джеб)
- б) сбоку(хук)
- в) снизу(апперкот)
- г) двойные атаки с левой и правой руки
- д) двойка (комбинация из двух ударов)
- е) тройка (комбинация из трёх ударов)
- ё) серийная комбинация (4 и более ударов)
- ж) контратака (нанесение атаки после любой защиты)

Тактическая подготовка

1. Работа 1-м номером. Двигаемся на соперника, подавляем соперника, ведём бой в высоком темпе, наносим большое количество ударов с целью морально сломать соперника.
2. Работа 2-м номером. Двигаемся по сторонам, выжидаем и вызываем соперника на атаку. Дождаясь атаки соперника, готовим встречный удар, либо контратаку.
3. Работа на ближней дистанции. Подходим к сопернику на ближнюю дистанцию и наносим короткие удары: снизу и сбоку. Как первым, так и вторым номером, отталкиваясь от конкретного эпизода.
4. Работа в рваном темпе. Во время боя действуем в некоторых эпизодах, активно(наносим большое количество ударов), а в некоторых, пассивно(наносим минимальное количество ударов).

Календарно-тематический план

№ п/п	Название раздела/темы	72 часа			Форма контроля
		тео- рия	прак- тика	всего	

1.	Вводное. Инструктаж по ТБ. Особенности бокса.	1		1	Фронтальная
2.	История возникновения и характеристика бокса.	1		1	Фронтальная
3.	Вводное занятие. Изучение правил бокса	1		1	Фронтальная
4.	Ознакомить, обучить школе бокса перед зеркалами.		1	1	Фронтальная
5.	Выполнение одиночных ударов на месте и на подскоке. Удары: прямые, сбоку, снизу.		1	1	Фронтальная
6.	Одиночные удары: прямые, сбоку, снизу на шаге вперёд и на шаге назад		1	1	Индивидуальная
7.	Выполнение комбинаций из двух, трёх ударов на подскоке перед зеркалами.		1	1	Индивидуальная
8.	Обучение серийных ударов перед зеркалом и всем видам передвижений на ногах.		1	1	Индивидуальная
9.	Ознакомить, изучить, обучить защитным действиям(отклон, уклон, нырок), перед зеркалами.		1	1	Индивидуальная
10.	Выполнение одиночных ударов(прямых, снизу) по корпусу перед зеркалами		1	1	Индивидуальная
11.	Школа бокса. Работа в парах без перчаток: пуш-пуш, пятнашки ногами, пятнашки одной левой рукой, пятнашки обеими руками.		1	1	Индивидуальная
12.	Школа бокса. Работа в парах без перчаток: пуш-пуш, пятнашки ногами, пятнашки одной левой рукой, пятнашки обеими руками.		1	1	Индивидуальная
13.	Школа бокса. ОФП. Работа в парах без перчаток.		1	1	Индивидуальная
14.	Обучение глухой защиты в парах.		1	1	Индивидуальная
15.	Глухая защита + контратака одиночным ударом с любой руки.		1	1	Индивидуальная
16.	Глухая защита и контратака из двух ударов с любой руки.		1	1	Индивидуальная
17.	Глухая защита и контратака из трёх ударов с любой руки.		1	1	Индивидуальная
18.	Ознакомить, изучить, обучить отклону в парах. Условный бой, одной левой.		1	1	Индивидуальная
19.	Отклон и контратака одиночным ударом в парах. Вольный бой.		1	1	Индивидуальная
20.	Отклон и контратака, комбинациями из двух, трёх ударов. Вольный бой.		1	1	Индивидуальная
21.	Условные бои: ближний бой, одной левой, левоё всё, правой по корпусу. Вольный бой.		1	1	Индивидуальная
22.	Школа бокса. Освоение уклонов в парах.		1	1	Индивидуальная
23.	Уклоны и контратака одиночным ударом.		1	1	Самоконтроль
24.	Контратака с уклона из двух ударов.		1	1	Индивидуальная

25.	Контратака с уклона из трёх ударов.		1	1	Самоконтроль
26.	Условные и вольные бои.		1	1	Самоконтроль
27.	Школа бокса перед зеркалами. ОФП. Работа в парах без перчаток.		1	1	Самоконтроль
28.	Работа на ближней дистанции.		1	1	Самоконтроль
29.	Выполнение встречного удара на отскоке: левой сбоку перед зеркалом и в парах.		1	1	Самоконтроль
30.	Обучение и выполнение двоечки навстречу на шаге назад перед зеркалом и в парах.		1	1	Самоконтроль
31.	Освоение и выполнение троечки навстречу на шаге назад перед зеркалом и в парах.		1	1	Индивидуальная
32.	Условные и вольные бои.		1	1	Самоконтроль
33.	Школа бокса перед зеркалами. ОФП. Работа в парах без перчаток.		1	1	Индивидуальная
34.	Условные бои: одной левой и левой всё, правой по корпусу.		1	1	Самоконтроль
35.	Освоение и выполнение нырка перед зеркалами и в парах.		1	1	Самоконтроль
36.	Нырок и контратака из одиночных ударов.		1	1	Самоконтроль
37.	Нырок и контратака из двух ударов.		1	1	Самоконтроль
38.	Нырок и контратака из трёх ударов.		1	1	Самоконтроль
39.	Условные и вольные бои.		1	1	Самоконтроль
40.	Работа на средней дистанции.		1	1	Самоконтроль
41.	Работа на средней и ближней дистанции.		1	1	Самоконтроль
42.	Работа на средней и ближней дистанции.		1	1	Самоконтроль
43.	Условные и вольные бои.		1	1	Самоконтроль
44.	Школа бокса. ОФП. Контрольные нормативы.		1	1	Самоконтроль
45.	Условные бои. Работа одной левой и защитные действия.		1	1	Самоконтроль
46.	Условные бои. Работа одной левой и защитные действия.		1	1	Самоконтроль
47.	Вольные бои, спарринги.		1	1	Самоконтроль
48.	Глухая защита + контратака одиночным ударом с любой руки.		1	1	Самоконтроль
49.	Глухая защита и контратака из двух ударов с любой руки.		1	1	Самоконтроль
50.	Глухая защита и контратака из трёх ударов с любой руки.		1	1	Самоконтроль
51.	Условные и вольные бои.		1	1	Самоконтроль
52.	Школа бокса. ОФП. Контрольные нормативы.		1	1	Самоконтроль

53.	Отклон и контратака одиночным ударом в парах. Вольный бой.		1	1	Самоконтроль
54.	Отклон и контратака комбинациями из двух, трёх ударов. Вольный бой.		1	1	Индивидуальная
55.	Условные бои: ближний бой, одной левой, левое всё, правой по корпусу. Вольный бой.		1	1	Самоконтроль
56.	Условные и вольные бои.		1	1	Самоконтроль
57.	Школа бокса. ОФП. Контрольные нормативы.		1	1	Индивидуальная
58.	Уклон и контратака одиночным ударом.		1	1	Самоконтроль
59.	Контратака с уклона из двух ударов.		1	1	Самоконтроль
60.	Контратака с уклона из трёх ударов.		1	1	Индивидуальная
61.	Условные и вольные бои.		1	1	Самоконтроль
62.	Условные бои: 1-й номер работает одной левой, 2-й номер демонстрирует защитные действия. В каждом раунде меняются заданиями.		1	1	Самоконтроль
63.	Условные бои: 1-й номер работает одной левой и правой по корпусу, 2-й номер демонстрирует защитные действия. В каждом раунде меняются заданиями.		1	1	Индивидуальная
64.	Вольные бои, спарринги.		1	1	Самоконтроль
65.	Работа на средней и ближней дистанции.		1	1	Самоконтроль
66.	Школа бокса. ОФП. Контрольные нормативы.		1	1	Индивидуальная
67.	Условные бои. Серийные комбинации в парах и разнообразные защитные действия.		1	1	Самоконтроль
68.	Нырок и контратака из одиночных ударов.		1	1	Самоконтроль
69.	Нырок и контратака из двух ударов. Вольные бои.		1	1	Индивидуальная
70.	Нырок и контратака из трёх ударов. Вольные бои.		1	1	Самоконтроль
71.	Вольные бои, спарринги.		1	1	Самоконтроль
72.	Школа бокса. ОФП. Контрольные нормативы.		1	1	Индивидуальная
	ИТОГО:	3	69	72	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические сведения обучающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 10-15 мин.

Основной формой практических занятий является учебно - тренировочное занятие, которое строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям, их необходимо проводить таким образом, чтобы обучающиеся по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, на протяжении всего периода обучения.

В учебной работе используются три основных метода обучения: демонстрации, слова и практика.

Методический приём – это часть целостного метода.

Например, демонстрация(показ) удара с поворотом – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический приём. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации.

Этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа удара должен быть образцовым по форме и характеру движений. Вначале лучше демонстрировать способ удара в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать удар в замедленном виде.

Метод слова.

При обучении технике ударов широко используются объяснение действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о технике удара, стойке боксёра, передвижениях на ногах и о том, как правильно защищаться. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе ведения занятий. Речь преподавателя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в боксе терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода- воспитать у обучающихся умения и навыки, необходимые для занятия боксом.

ТЕСТИРОВАНИЕ

- 1. Подтягивание:** поднятие и опускание тела с помощью рук из виса на перекладине.
- 2. Отжимание:** с упора лёжа, руки прямые, сгибаем и разгибаем руки при этом корпусом не касаемся пола и таз не опускаем.
- 3. Прыжки со скакалкой одинарные:** по сигналу тренер включает секундомер, а обучающийся начинают прыжки. Считается одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество прыжков за 1 мин. Задание выполняется 1 раз.
- 4. Прыжки в длину с места:** прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. Длина прыжка измеряется по пяткам.
- 5. Бег на дистанции 60 м:** проводится по легкоатлетическим правилам.
- 6. Пресс:** подъём корпуса из упора лёжа на спине, при этом ноги согнуты, руки за голову. Норматив выполняют максимально быстро на протяжении 30 сек.
- 7. Кросс-2 км:** медленный бег с ускорениями.

ТЕСТИРОВАНИЕ

Тестирование технической подготовленности Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1			Отлично Хорошо Удовл.
2			Отлично Хорошо Удовл.
3			Отлично Хорошо Удовл.
4			Отлично Хорошо Удовл.
5			Отлично Хорошо Удовл.
6			Отлично Хорошо Удовл.

Сводная диагностическая карта спортивных результатов

№ п/п	Ф.И. ре-бенка	Бег 60м	Прыжки со скакалкой	Бег 2км	Подтягивание	Пресс	Отжимание	Прыжки в длину с места	Сумма баллов
1.		356	356	356	356	356	356	356	2456., высокий уровень

Критерии оценки сдачи контрольных нормативов:

- «высокий уровень», если учащиеся выполнил установленные нормативы на 100% или их перевыполнил (35 баллов и выше);
- «средний уровень», если учащийся выполнил установленные нормативы в диапазоне от 50% до 99% установленного норматива (30-34 балла);
- «низкий уровень», если учащийся выполнил установленные нормативы менее, чем на 50% от установленного норматива (29 баллов и ниже). Параллельно, педагог оценивает (на основе методов наблюдения и экспертной оценки) учащихся по следующим показателям:

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь:
- мешки
- груши;
- зеркала;
- гантели;
- скакалки;
- экипировка боксёра;
- скамейки гимнастические;
- стенка гимнастическая;

ЛИТЕРАТУРА

Майк Тайсон. «Беспощадная истина» 2013 г.

Ширяев А. Г. «Хочешь стать боксером» 1986 г.

Штейнбах В. «Последний раунд» 1990 г.

Добрыхин В. «Ангел на ринге» Физкультура и спорт. 1999 г.