

Управление образования администрации Партизанского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 22»  
Партизанского городского округа

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №22  
С. А. Сидорова  
приказ № 104 от « 21 » 08 2021 г



«БОКС»  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивного направления

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Кутлиахметов Зуфар Ахметович,  
педагог дополнительного образования

с. Углекаменск  
2021 год

## Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

**Актуальность программы.** Развитие физической культуры и спорта в нашей стране является делом государственной важности. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важных средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, прививают любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физической культуры в школе.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – базовый, предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора в процессе освоения этой программы.

**Отличительные особенности программы.** В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-17 лет. В группах могут заниматься обучающиеся как одного, так и разных возрастов, имеющие медицинский допуск – справку от врача-педиатра.

При зачислении на обучение по программе учащиеся проходят входящую диагностику (тестирование) на наличие необходимых знаний, умений и навыков.

В группы первого года обучения принимаются все желающие. Учащиеся, желающие продолжить обучение и успешно прошедшие тестирование, при наборе в группы в сентябре (уже имеющие определенные навыки бокса), зачисляются на второй или третий год обучения.

Количество детей в группах первого года обучения – от 15 до 25 человек, второго года обучения – от 10 до 15 человек, третьего года обучения – от 8 до 15 человек.

**Объем программы и режим занятий:**

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	6 часов	3	2 часа	36	216 часов
2 год обучения	9 часов	3	3 часа	36	324 часа
3 год обучения	12 часов	4	3 часа	36	432 часа
Общий объем программы:					972 часа

Продолжительность образовательного процесса определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Форма обучения – очная. Занятия с обучающимися проводятся в форме групповых занятий.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** – физическое развитие личности обучающихся через изучение техники и тактики бокса.

### **Задачи программы:**

#### *Воспитательные:*

1. Воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
2. Воспитывать нравственные и волевые качества характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
3. Воспитывать позитивные межличностные отношения в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

#### *Обучающие:*

1. Формировать основы здорового образа жизни;
2. Обучать основным техническим элементам и тактическим приемам в боксе;
3. Формировать систему знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса.

#### *Развивающие:*

1. Развивать двигательные способности (быстрота, ловкость, сила и выносливость), координацию движений;
2. Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
3. Развивать специальные психофизические качества (реакция, внимание, мышление), необходимые для занятий боксом.

**1.3 Содержание программы**  
**Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	4	2	2	Фронтальная беседа.
2.	История возникновения и развития бокса.	2	1	1	Тестирование.
3.	Размеры площадок и требования к инвентарю.	2	1	1	Фронтальная беседа.
4.	Школа бокса.	2	1	1	Анализ занятия.
5.	Тактика ведения боя.	4	1	3	Анализ занятия.
6.	Основные положения правил соревнований по боксу.	4	1	3	Фронтальная беседа.
7.	Общая физическая подготовка.	64	14	50	Наблюдение, анализ
8.	Специальная физическая подготовка.	58	10	48	Диагностика ЗУН
9.	Техническая подготовка.	54	10	44	Диагностика ЗУН
10.	Тактическая подготовка.	20	4	16	Диагностика ЗУН
11.	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2	-	2	Оценка ЗУН
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>45</b>	<b>171</b>	

## Содержание учебного плана

### 1 год обучения

#### **1. Раздел: Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.**

*Теория.* Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

*Практика.* Обсуждение. Опрос.

#### **2. Раздел: История возникновения и развития бокса**

*Теория.* Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

*Практика.* Обсуждение. Опрос.

#### **3. Раздел: Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.**

*Теория.* Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

*Практика.* Обсуждение. Опрос.

#### **4. Раздел: Школа бокса.**

*Теория.* Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

*Практика.* Опрос.

#### **5. Раздел: Первоначальные представления о тактике ведения боя.**

*Теория.* Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

*Практика.* Обсуждение. Опрос.

#### **6. Раздел: Основные положения правил соревнований по боксу.**

*Теория.* Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

*Практика.* Обсуждение. Опрос.

## **7. Раздел: Общая физическая подготовка**

*Теория.* Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника.

*Практика.* Занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами. Всесторонняя физическая подготовка.

## **8. Раздел: Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений.

*Практика.* Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

## **9. Раздел: Техническая подготовка**

*Теория.* Классификация ударов в боксе и их терминология. Биомеханика - основа удара и защиты в боксе. Защиты, контратаки и их классификация.

*Практика.* Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

Боевая позиция: активно-защитная, наступательная, защитная. Передвижения: одиночными шагами, слитными. Удары снизу (с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела, с шагом (влево, вправо, вперед,

назад). Комбинации из двух, трёх и четырёх ударов (повторные удары в голову и туловище). Защита от ударов снизу (подставка локтей, остановка – положением предплечья, подставка ладоней, отбивы предплечьем). Защиты от боковых ударов (нырки; приседание, оттяжка, остановка наложением. Защиты от коротких прямых ударов (уклоны, подставки).

#### **10. Раздел: Тактическая подготовка.**

*Теория.* Основные тактические приёмы ближнего боя: атака, контратака, защита, активная защита, манёвренные шаги вправо, влево, вперед, назад и в промежуточных направлениях, занятие руками внутреннего положения в позиции противника, вход на ближнюю дистанцию и выход из неё, выход из угла и от канатов ринга.

*Практика.* Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Боевые действия на ближней дистанции: стойки, передвижения;

Подготовительные приемы (маневрирование, финтовые движения);

Наступательные приемы (развитие и завершение атаки);

Оборонительные приемы (защитные и ответные действия).

#### **11. Раздел: Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования.**

*Теория.* Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

*Практика.* Участие всоревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

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

## Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	3	1	2	Фронтальная беседа.
2.	История возникновения и развития бокса.	3	1	2	Тестирование.
3.	Размеры площадок и требования к инвентарю.	3	1	2	Фронтальная беседа.
4.	Школа бокса.	3	1	2	Анализ занятия.
5.	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	3	1	2	Анализ занятия.
6.	Основные положения правил соревнований по боксу.	6	2	4	Фронтальная беседа.
7.	Общая физическая подготовка.	72	12	60	Наблюдение, анализ
8.	Специальная физическая подготовка.	81	11	70	Диагностика ЗУН
9.	Техническая подготовка.	81	11	70	Диагностика ЗУН
10.	Тактическая подготовка.	66	10	56	Диагностика ЗУН
11.	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	3	-	3	Оценка ЗУН
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>51</b>	<b>273</b>	

## Содержание учебного плана

### 2 год обучения

#### **1. Раздел: Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.**

*Теория.* Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

*Практика.* Обсуждение. Опрос.

#### **2. Раздел: Характеристика современного состояния бокса.**

*Теория.* Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире.

*Практика.* Обсуждение. Опрос.

#### **3. Раздел: Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.**

*Теория.* Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

*Практика.* Обсуждение. Опрос.

#### **3. Раздел: Школа бокса.**

*Теория.* Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

*Практика.* Обсуждение. Опрос.

#### **5. Раздел: Первоначальные представления о тактике ведения боя.**

*Теория.* Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

*Практика.* Обсуждение. Опрос.

#### **6. Раздел: Основные положения правил соревнований по боксу.**

*Теория.* Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

*Практика.* Обсуждение. Опрос.

## **7. Раздел: Общая физическая подготовка**

*Теория:* Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника.

*Практика.* В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

## **8. Раздел: Специальная физическая подготовка**

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

*Практика.* Упражнения для развития силы. Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой,

передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках. Упражнения для развития быстроты. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); бой с партнером в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе; защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемы в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели"; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше; нанесение ударов по пунктболу (одиночных и серийных). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на снарядах. Упражнения с партнером: выполнение сейдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером; ведение условных боев в "обратной" стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на "связке"; проведение спаррингов на ринге размером 1,5х1,5 м; условный бой "стенка на стенку"; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серий ударов по "провалившемуся" противнику; совершенствование "выходов" из углов и "уходов" от канатов при атаках партнера; использование всего комплекса технико-тактических приемов в "вольных" боях. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития равновесия.

## **9. Раздел: Техническая подготовка**

*Теория.* Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при

ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

*Практика.* Передвижения: - изучение передвижений приставными шагами, мелкими боксерскими шагами, семенящими шагами; - совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево - вправо, "челночного" передвижения. Совершенствование сочетаний различных ударов: - повторные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой - двойные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой - серийные удары - последовательное нанесение 3-х и 4-х и более ударов с определенным чередованием рук. Защиты: - уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево. - остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью. - сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д. - сочетание приемов защит ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и т.д. - переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой, в голову - нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т.д. - атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову - атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову - атака боковыми ударами левой и правой в голову - атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; то же в обратной последовательности - атака разнотипными ударами (снизу, боковыми или прямыми) левой и правой в голову и туловище - встречная контратака прямым ударом левой в голову, под левую руку противника с уклоном вправо - встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку ("кросс") противника с уклоном влево - ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони, от прямого левой в голову - ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо, от прямого левой в голову - ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча

правой в голову - ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову - ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой, после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

#### **10. Раздел: Тактическая подготовка**

*Теория.* Беседа и просмотр документальных фильмов. Учебное пособие. Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

*Практика.* Совершенствование тактических действий Действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия; действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия; действия на ближней дистанции: уход на дальнюю дистанцию; совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе, в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию; совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

#### **11. Раздел: Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования**

*Теория.* Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

*Практика.* Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	1	2	Фронтальная беседа.
2.	Характеристика современного состояния бокса.	3	1	2	Тестирование.
3.	Термины бокса, техническая оснащенность.	6	4	2	Фронтальная беседа.
4.	Техника выполнения ударов и защитных действий.	21	10	11	Анализ занятия.
5.	Тактика в боксе.	12	4	8	Анализ занятия.
6.	Гигиена и режим дня	6	4	2	Тестирование.
7.	Влияние занятий боксом на организм школьника.	6	4	2	Фронтальная беседа.
8.	Правила соревнований по боксу.	9	3	6	Фронтальная беседа.
9.	Общая физическая подготовка.	75	6	69	Диагностика ЗУН
10.	Специальная физическая подготовка.	96	9	87	Диагностика ЗУН
11.	Техническая подготовка.	96	9	87	Диагностика ЗУН
12.	Тактическая подготовка.	96	9	87	Диагностика ЗУН
13.	Контрольные упражнения и соревнования.	3	-	3	Оценка ЗУН
<b>Итого</b>		<b>432</b>	<b>64</b>	<b>368</b>	

## Содержание учебного плана

### 3 год обучения

#### **1. Раздел: Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.**

*Теория.* Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

*Практика.* Обсуждение. Опрос.

#### **2. Раздел: Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.**

*Теория.* Характеристика современного состояния городского бокса. Международная классификация. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды. Соревнования различных уровней и рангов. Личные, командные, лично-командные соревнования. Хроника соревнований в России и в мире.

*Практика.* Обсуждение. Опрос.

#### **3. Раздел: Термины бокса, техническая оснащённость**

*Теория.* Бокс. Апперкот. Хук. Свинг. Темповик. Игровик. Челнок. Раунд. Гонг. Рефери. Секундант. Тайминг.

*Практика.* Обсуждение. Опрос.

#### **4. Раздел: Техника выполнения ударов и защитных действий.**

*Теория.* Стойка. Нанесение прямых ударов из стойки. Защитные действия.

*Практика:* Классический левый прямой. Работа в челноке подразумевает прыжковое смещение вперед, а после нанесения удара – обратный отскок. Правый прямой в боксе – совершенно различный с левым удар. Техника защиты в боксе — важнейший раздел подготовки боксера. Уровень технического мастерства боксера определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий. В основе защитных действий лежат следующие факторы, которые необходимо отрабатывать на тренировках:

- Умение прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака.

- Умение определять действия соперника организацией противодействия, используя различные защитные приемы.

Защитные приемы:

- защита руками, направленная на нейтрализацию ударных действий. При этом используются контрудары, подставки, отбивы, блоки;
- защита туловищем. При этом используются уклон, нырок;
- защита ногами, направленная на устранение контакта с соперником путем отхода и увеличения дистанции.

Защитные приемы выполняются в боевой стойке, необходимым условием которой является сохранение устойчивого равновесия и положения боеготовности для выполнения встречных и ответных ударов.

## **5. Раздел: Тактика в боксе.**

*Теория.* Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях.

*Практика.* Тактика ведения боя в боксе основной момент. У каждого боксёра свой стиль ведения боя. Каждому стилю подходит определённый тактический рисунок. Есть боксёры темповики (атакующий стиль ведения боя, высокий темп, прессинг и напор), а есть боксёры игровики (стиль основан на действиях от обороны, обыграть соперника и набирать очки). Бокс это борьба стилей и характеров. Но есть боксёры, которые умеют менять тактический рисунок ведения боя в зависимости от сложившейся ситуации.

## **6. Раздел: Гигиена и режим дня при занятиях спортом**

*Теория.* Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Понятие о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом. Режим дня. Утренняя зарядка, тренировка. Режим питания. Рациональное чередование отдыха с учебой и занятиями спортом.

*Практика.* Обсуждение. Опрос.

## **7. Раздел: Влияние занятий боксом на организм школьника**

*Теория.* Влияние занятий боксом на организм школьника. Осанка. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

*Практика.* Обсуждение. Опрос.

## **8. Раздел: Правила соревнований по боксу.**

*Теория.* Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Личные, командные и лично-командные соревнования. Знакомство с правилами соревнований.

*Практика.* Приобретение навыков в организации и судействе соревнований, разбор соревнований, судейских ошибок. Зачет по правилам судейства.

## **9. Раздел: Общая физическая подготовка**

*Практика.* Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения: бег, прыжки, метания, упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепления мышц и связок, совершенствования координации движений, развитие глазомера. Занятия подвижными и спортивными играми, включение элементов из других видов спорта также способствуют всесторонней физической подготовке и являются основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе. Используются методы повторной, интервальной, круговой тренировки.

## **10. Раздел: Специальная физическая подготовка**

*Практика.* Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, сообразительности, координации движений. Используются методы интервальной, повторной, круговой тренировок с силовыми отягощениями и без них, прыжки различными способами на одной и двух ногах: на месте, в движении, в длину и в глубину. Широко используются упражнения с амортизаторами для имитации техники ударов. Тренировки по станциям с индивидуальными заданиями.

### **11. Раздел: Техническая подготовка**

*Практика.* Обучение боевой стойке. Нанесению ударов из стойки и в движении. Защитные действия. Перемещения и передвижения. Довести технику до относительного совершенства.

### **12. Раздел: Тактическая подготовка**

*Теория.* Анализ наблюдений на соревнованиях. Особенности судейства и организации различных соревнований.

*Практика.* Выступления на соревнованиях со сбивающим фактором, умение творческого самостоятельного решения определенных тактических задач.

### **13. Раздел: Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования**

*Теория.* Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ роста результатов.

*Практика.* Участие в течении года в 3-4 соревнованиях по ОФП и в 4-6 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 60, 100 метров, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, броски набивного мяча. Выносливость–бег на расстояние 1000 метров (без учета времени)

Сила – подтягивания в висе - мальчики, в висе лежа - девочки.

## **1.4 Планируемые результаты**

**По окончании 1-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов:**

**Личностные результаты:**

Обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Обучающийся будет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Обучающийся будет уметь оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать, как находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Обучающийся приобретёт умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Обучающийся будет показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие возрастной норме.

**Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать правила бокса, историю развития бокса в России и в мире;

Обучающийся будет демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;

Обучающийся будет владеть основными техническими и тактическими приемами в боксе.

**По окончании 2-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов:**

**Личностные результаты:**

Обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Обучающийся будет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Обучающийся будет уметь оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать, как находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Обучающийся приобретёт умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Обучающийся будет показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие возрастной норме.

**Предметные результаты:**

Обучающийся будет владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов и основами технических и тактических действий;

Обучающийся будет демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;

Обучающийся будет уметь выполнять основные приемы бокса, судить игру;

Обучающийся будет участвовать в соревнованиях.

**По окончании 3-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов:**

**Личностные результаты:**

Обучающийся будет осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;

Обучающийся будет уметь действовать в соответствии с правилами спортивной этики, быть дисциплинированными, преданными своему коллективу;

Обучающийся будет уметь управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

**Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать и соблюдать правила личной гигиены;

Обучающийся будет уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Обучающийся будет уметь контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;

**Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать виды ответственности за неправомерное использование навыков борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

Обучающийся будет знать нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов

Обучающийся будет демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень овладения техническими действиями;

Обучающийся будет показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;

Обучающийся будет участвовать в соревнованиях и показывать высокие результаты.

## РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1 Условия реализации программы

#### 1. Материально – техническое обеспечение программы.

Для реализации программы необходим спортивный зал площадью и освещенностью в соответствии с нормами СанПиН. В учебном помещении должна применяться система общего освещения, которое должно быть равномерным, светильники должны располагаться в виде сплошных или прерывистых линий параллельно линии зрения обучающихся.

*Спортивный инвентарь и оборудование:*

- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки (не менее двух);
- перекладина (турник);
- медицинские весы;
- ринг или гимнастические маты для выполнения акробатических упражнений;
- боксерские перчатки – 25 пар;
- боксерский шлем – 25 штук;
- скакалка – 15 штук;
- набор гантелей различного веса;
- штанги (не менее двух);
- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, футбольный, баскетбольный) – по 10 шт.;
- набивные мячи – 15 штук;
- боксерские лапы – 25 шт.;
- секундомер – 2 шт.;
- боксерские снаряды (мешки, груши, подушки).

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям; его количество

определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

*Технические средства обучения:* мультимедийное устройство (проектор), экран, ноутбук, музыкальный центр.

*Нормативно-правовая база:*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

*Список используемой литературы для педагога:*

1. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа. 2017.

2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. // ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.

3. Балакшин Г. Анатомия бокса / Георгий Балакшин. - М.: PressPass. 2014.

*Список используемой литературы для обучающихся:*

1. Кагалик П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик. - М.: Феникс. 2014.

2. Градополов К.В. Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга / К.В. Градополов. - М.: ЁЁ Медиа. 2014.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

*Наглядные средства обучения:*

Теоретические материалы – разработки по темам программы:

- История бокса;
- Краткий обзор развития бокса в России и в мире;
- Правила бокса;
- Инструкции по технике безопасности на занятиях;
- Тесты по физической подготовленности.

*Дидактические материалы:*

- Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, в том числе с предметами.
- Карточки с заданиями.
- Презентации к занятиям по боксу;
- Презентации к другим темам программы: «Спорт и здоровье», «Твое здоровье»;
- Видеофильмы: «Пиротехника», «Правила дорожного движения».
- Методический материал: основы техники и тактики игры.

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

В объединение, как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. На этапе начальной подготовки выясняется, в какой мере способности ребёнка отвечают требованиям и как развиваются его способности под влиянием занятий.

Для проверки результативности изучения обучающимися программы используются: зачетные требования по ОФП, тактическая, техническая подготовка и специальная подготовка. Результат оценки дает возможность педагогу проанализировать подготовку обучающихся и скорректировать учебно-тренировочный процесс. Для обучающихся результатом их занятий служит

общее укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки и проведенные соревнования (по результатам диагностики в начале и в конце учебного года – приложение 1).

Для отслеживания образовательных результатов используются следующие виды контроля:

**Входной контроль:** выявить навыки в технике и тактике бокса; определить причины отклонения от стандартной игры; наметить пути корректировки игры.

**Текущий контроль:** контролировать полученные теоретические знания; выявить отстающих обучающихся и уделить им большее внимание в индивидуальной работе.

**Итоговый контроль:** провести зачет по итогам года теоретический (с помощью дидактического материала) и практический (согласно приложению 2); наиболее опережающие игроки участвуют в турнирах по боксу более высокого уровня.

*Для оценки результатов реализации программы:*

- один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов;
- один раз в полгода проходят соревнования;
- проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала.

Основными *критериями оценки работы* учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:* журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, грамоты, дипломы. В начале и конце учебного года осуществляется диагностика развития учащихся и уровня их подготовленности (приложение 2).

*Формы подведения итогов реализации программы:* организация внутри школьных турниров, участие в районных соревнованиях и

товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**  
открытое занятие, праздники-сюрпризы, грамоты, сертификаты, дипломы, благодарности.

### 2.3 Методические материалы

#### *Методическое обеспечение программы первого года обучения*

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	Лекции.	Плакаты, карточки	Беседа, опрос
2	История развития бокса	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, опрос
3	Размеры площадок, требования к инвентарю и правила бокса.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги Бокс.	Беседа, опрос, выполнение заданий.
4	Школа бокса.	Лекции, практические занятия	видеоматериалы	Беседа, опрос
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	Лекции, практические занятия	Карточки Спортивный инвентарь (перчатки, бинты, капа, лапы, мешки).	Беседа, опрос

6	Основные положения правил соревнований по боксу.	Лекции, просмотр соревнований.	Видеоматериалы	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	Выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.) Перчатки, бинты, капа, мешки, лапы, гантели, набивные мячи.	выполнение нормативов
9	Техническая подготовка	Лекции, практические занятия	Лапы, перчатки, бинты.	выполнение нормативов
10	Тактическая подготовка	Лекции.	Видео, просмотр соревнований	Опрос
11	Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.	Сдача нормативов	Оборудованная площадка. Инвентарь.	Анализ итогов и динамики результатов

*Методическое обеспечение программы второго года обучения*

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	Лекции.	Плакаты, карточки	Беседа, опрос
2	История развития бокса	Практические занятия	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, опрос
3	Размеры площадок, требования к инвентарю и правила бокса.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги Бокс.	Беседа, опрос, выполнение заданий.
4	Школа бокса.	Лекции, практические занятия	Видеоматериалы	Беседа, опрос
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	Лекции, практические занятия	Карточки Спортивный инвентарь	Беседа, опрос
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	Лекции, просмотр соревнований.	Видеоматериалы	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	Лекции, практика	Спортивный инвентарь	выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь. Перчатки, бинты, капа, мешки, набивные мячи.	выполнение нормативов

9	Техническая подготовка	Лекции, практические занятия	Лапы, перчатки, бинты.	выполнение нормативов
10	Тактическая подготовка	Лекции.	Видео, просмотр соревнований	опрос
11	Контрольные испытания и соревнования.	Сдача нормативов	Оборудованная площадка. Инвентарь.	Анализ итогов и динамики результатов

*Методическое обеспечение программы третьего года обучения*

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	лекции	плакаты, карточки	беседа, опрос
2	Характеристика современного состояния бокса.	лекции	карточки, плакаты, книги, видео	беседа, опрос
3	Термины бокса, техническая оснащенность.	лекции	карточки, плакаты, книги, спортивный инвентарь.	беседа, опрос.
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	лекции, практические занятия	Видеоматериалы	беседа, опрос
5	Тактика в боксе.	лекции, практические занятия	карточки, спортивный инвентарь	беседа, опрос

6	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	лекция	карточки, книги	беседа, опрос
7	Влияние занятий боксом на организм школьника.	лекция	видеоматериалы	беседа, опрос
8	Правила соревнований по боксу.	лекции, просмотр соревнований	видеоматериалы	беседа, опрос
9	Общая физическая подготовка.	практические занятия	спортивный инвентарь	выполнение нормативов
10	Специальная физическая подготовка.	практические занятия	спортивный инвентарь Перчатки, лапы, бинты, мешок, лапы.	выполнение нормативов
11	Техническая подготовка	лекции, практические занятия	Перчатки, бинты, лапы.	опрос, выполнение нормативов
12	Тактическая подготовка	лекции, практические занятия	видео, просмотр соревнований	опрос
13	Контрольные испытания и соревнования	сдача нормативов	оборудованная площадка, стадион, необходимый инвентарь	анализ итогов и динамики результатов

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		72	108	144
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021- 31.12.2021	01.09.2021- 31.12.2021	01.09.2021- 31.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022- 31.05.2022	10.01.2022- 31.05.2022	10.01.2022- 31.05.2022
Возраст детей, лет		7-12	8-12	11-17
Продолжительность занятия, час		2	3	3
Режим занятия		3 раза в неделю	3 раза в неделю	4 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка, час		216	324	432

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1.	Интеллектуальная игра по ПДД «Азбука дорожной безопасности»	сентябрь
2.	Акция в рамках Международного Дня отказа от курения «Полезный обмен»	ноябрь
3.	Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей»	январь
4.	Конкурс видео-роликов «Мы за здоровый образ жизни»	март
5.	Всемирный день здоровья. Спортивно-интеллектуальная игра «В здоровом теле – здоровый дух!»	апрель
6.	Спортивно-интеллектуальные соревнования «Отвага! Честь! Слава!»	май

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

3. Бокс: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва. / под ред. А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт. 2005.

4. *Филимонов, В. И.* Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан. 2016.

5. *Филимонов В.И.* Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. // ИНСАН. 2011.

6. *Ширяев А.Г.* Бокс учителю и ученику.// Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон». 2012.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке****1 год обучения****1. Зачетные требования по ОФП**

Вид упражнений	1 год обучения		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	М 2-3	М 1
Вис на перекладине	Д 60 сек.	Д 45 сек.	Д 30 сек.
Бег 30 метров	М 5,8 сек. Д 6,1 сек.	М 6,2 сек. Д 6,5 сек.	М 6,6 сек. Д 6,9 сек.
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	М 115-120 Д 100-110	М 100 и ниже Д 85 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М 15 раз Д 10 раз	М 12 раз Д 7 раз	М 9 раз Д 5 раз

**2. По технической подготовке.**

Правильно показать изученные технические действия.

Вид деятельности	Уровни		
	высокий	средний	низкий
Техника и тактика основных приемов в боксе	Хорошо знает и не нарушает технику и тактику выполнения основных приемов в боксе	Знает технику выполнения и тактику основных приемов в боксе, но иногда нарушает их	Требует постоянного внимания со стороны педагога
Быстрота и координация движений	Качества развиты на высоких показателях	Качества развиты на средних показателях	Качества развиты на низких показателях

## 2 год обучения

### 1. Зачетные требования по ОФП

Вид упражнений	1 год обучения		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 5	М 3-4	М 2
Вис на перекладине	Д 60 сек.	Д 45 сек.	Д 30 сек.
Бег 30 метров	М 5,7 сек. Д 6,0 сек.	М 6,1 сек. Д 6,4 сек.	М 6,5 сек. Д 6,8 сек.
Прыжки в длину с места	М 140 и выше Д 130 и выше	М 120-125 Д 105-115	М 105 и ниже Д 90 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М 17 раз Д 12 раз	М 14 раз Д 10 раз	М 11 раз Д 7 раз

### 2. По технической подготовке.

Правильно показать изученные технические действия.

Вид деятельности	Уровни		
	высокий	средний	низкий
Техника и тактика основных приемов в боксе	Хорошо знает и не нарушает технику и тактику выполнения основных приемов в боксе	Знает технику выполнения и тактику основных приемов в боксе, но иногда нарушает их	Требует постоянного внимания со стороны педагога
Быстрота и координация движений	Быстрота и координация движений развиты на высоких показателях	Быстрота и координация движений развиты на средних показателях	Быстрота и координация движений развиты на низких показателях

### 3 год обучения

#### 1. Зачетные требования по ОФП

Вид упражнений	1 год обучения		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 6	М 4-5	М 3
Вис на перекладине	Д 60 сек.	Д 45 сек.	Д 30 сек.
Бег 30 метров	М 5,6 сек. Д 5,9 сек.	М 6,0 сек. Д 6,3 сек.	М 6,4 сек. Д 6,7 сек.
Прыжки в длину с места	М 145 и выше Д 135 и выше	М 125-130 Д 110-120	М 110 и ниже Д 95 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М 20 раз Д 15 раз	М 17 раз Д 12 раз	М 14 раз Д 10 раз

#### 2. По технической подготовке.

Правильно показать изученные технические действия.

Вид деятельности	Уровни		
	высокий	средний	низкий
Техника и тактика основных приемов в боксе	Хорошо знает и не нарушает технику и тактику выполнения основных приемов в боксе	Знает технику выполнения и тактику основных приемов в боксе, но иногда нарушает их	Требует постоянного внимания со стороны педагога
Быстрота и координация движений	Быстрота и координация движений развиты на высоких показателях	Быстрота и координация движений развиты на средних показателях	Быстрота и координация движений развиты на низких показателях

**Диагностика, оценка знаний, умений и навыков  
обучающихся по ДООП «Бокс»**

Диагностика включает в себя:

- участие и результата участия в соревнованиях.
- тестирование знаний, умений и навыков техники и тактики бокса.

№	Ф.И. ребенка	ОФП		Техника бокса		Тактика бокса		Быстрота и координация движений	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Иванов Иван	○	●	○	●	○	●	○	●

○	●	●
Нет знаний или низкий уровень знаний по теме	Средний уровень знаний по теме	Высокий уровень знаний по теме