

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования спортивная школа станицы Павловской
муниципального образования Павловский район

Принята решением
педагогического совета
МБОУ ДО СШ ст. Павловская
Протокол № 5
от "28" марта 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ДО СШ
ст. Павловской

МО Павловский район

Р.Н. Чернов

Приказ № 49
от "29" марта 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БОКС»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года (1 – 3 год – 144 часов в год)

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Вид программы: модифицированная

Форма обучения: очная

Реализация программы на бюджетной основе

№ ID в Навигаторе – 55836

Составители программы:

А.В. Синьков – старший методист

С.В. Педь – тренер – преподаватель

ст. Павловская
2023 г.

Содержание

I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы.

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание общеразвивающей программы.
- 1.4. Планируемые результаты.

II. Организационно-педагогические условия, включая формы аттестации.

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

III. Список литературы.

I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Цели, содержание и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ представлены в следующих нормативных документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее - Концепция).

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

8. Приказ Министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального

статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее - Приказ № 2)

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

11. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).

12. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

14. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. No1726-р

15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

Направленность программы

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

В содержание примерной программы внесены изменения, учитывающие

материально - техническую базу, интересы обучающихся и их родителей (законных представителей), опыт тренеров - преподавателей дополнительного образования спортивного профиля. Изменения в программе соответствуют организационно-педагогическим условиям проведения учебно-тренировочного процесса, учебным тематическим планам и требованиям к содержанию программ дополнительного образования детей.

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время бокс является одним из самых популярных и востребованных видов спорта.

Бокс способствует развитию и совершенствованию у детей основных физических качеств: силы, координации, быстроты, выносливости и ловкости, формированию различных двигательных навыков, психологической устойчивости и укреплению здоровья. Построенный на активной спортивной борьбе, бокс приучает ребят принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных ситуациях, влияет на развитие активности и воли к победе.

Бокс помогает ребятам стать более уверенными. Они побеждают свой страх не только перед соперником, но и перед различными жизненными обстоятельствами, например, экзаменами в школе.

Бокс для детей — это прекрасная возможность научиться постоять за себя и понять себя, свое тело и приобщиться к культуре спорта. Юные боксеры отличаются силой характера, уравновешенностью, целеустремленностью и ловкостью.

Еще несколько десятилетий назад бокс считался мужским видом спорта, и встретить здесь девочек было практически невозможно. Сегодня в секции идут как мальчики, так и девочки. Более того по последним данным статистики, за последние пять лет число девочек в боксерских клубах увеличилось практически вдвое.

По мнению врачей, этот вид спорта подходит обоим полам, ведь его

влияние на организм позволяет не только укрепить здоровье, но и избавиться от таких проблем как лишний вес, анемия, остеохондроз, плоскостопие и др.

Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Отличительной особенностью данной программы является:

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, бинты и капу);
- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- высокая эмоциональность участников соревнований;
- зрелищность для болельщиков.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 7-17 лет.

Младший школьный возраст (с 7 до 11 лет) характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своём составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

К концу периода младшего школьного возраста объём лёгких составляет половину объёма лёгких взрослого.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений. А это создаёт условия, способствующие определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи чётко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растёт сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает

целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстаёт в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, лёгкие, сила дыхательных мышц, максимальная лёгочная вентиляция и объём потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

В 15-17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

Тем не менее, в этот возрастной период сохраняются ещё немалые резервы для улучшения двигательных способностей, особенно если это делать систематически и направленно.

Содержание программы соответствует возрастным особенностям обучающихся.

Объём и срок освоения программы

Общеобразовательная программа «Бокс» рассчитана на срок реализации 3 года. Общее количество часов: 432 часов.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организован в разновозрастных группах, в которых обучающиеся являются основным составом творческого объединения. Состав группы постоянный.

Набор детей в группы свободный. На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс» зачисляются обучающиеся не имеющие ограничений по здоровью, противопоказаний к данному виду деятельности.

В случае перехода на дистанционное обучение, вносятся изменения, рассчитанные на обучение в домашних условиях, на весь период дистанционного обучения.

Количество обучающихся в группе от 10 до 25 человек.

Режим занятий

	1 год	2 год	3 год
Количество раз в неделю	2	2	2
Продолжительность одного занятия (мин)	45 мин	45 мин	45 мин
Количество часов в неделю	4	4	4
Количество часов в год	144	144	144
Всего часов	432		

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям боксом.

Задачи для достижения поставленной цели:

Личностные:

1. Воспитать нравственные (трудолюбие, дисциплинированность) и волевые качества характера (упорство, смелость).

2. Воспитать чувство взаимопомощи и взаимовыручки.

3. Формировать потребность ведения здорового образа жизни.

Метапредметные:

1. Раскрыть и развивать природный потенциал каждого ребенка.

2. Развивать физические качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений), повышать работоспособность учащихся.

3. Развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям.

Предметные:

1. Обучить основам техники бокса, технико-тактических приемов в боксе.

2. Повысить уровень общей физической подготовки.

3. Обучить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

4. Формировать знания в области физической культуры и избранного вида единоборства, спортивной терминологии и составных частей здорового образа жизни.

1.2. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс»

1 – го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1	1	2
2	История возникновения и развития бокса.	1	1	2

3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	1	1	2
4	Школа бокса.	1	1	2
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	1	1	2
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	1	1	2
7	Общая физическая подготовка.		64	64
8	Специальная физическая подготовка.		32	32
9	Техническая подготовка.		30	30
10	Тактическая подготовка.		4	4
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	1	1	2
	Итого	7	137	144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. 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. 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.

2. 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. Школа бокса.

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

Практика: Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория: Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. 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. Общая физическая подготовка

Практика: 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. 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. Специальная физическая подготовка

Практика: 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.

9. Техническая подготовка

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

10. Тактическая подготовка

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

11. 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).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО 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

Учебный план 2 – го года обучения

№п /п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1	1	2
2	История возникновения и развития бокса.	1	1	2
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	1	1	2
4	Школа бокса.	2	2	4
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	2	4
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	2	2	4
7	Общая физическая подготовка.		50	50
8	Специальная физическая подготовка.		34	34
9	Техническая подготовка.		36	36
10	Тактическая подготовка.	2	2	4
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	1	1	2
	Итого	12	132	144

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. 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. Характеристика современного состояния бокса.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. 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. Школа бокса.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория: Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. 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. Общая физическая подготовка

Практика: 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. 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. Специальная физическая подготовка

Практика: 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.

9. Техническая подготовка

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

10. Тактическая подготовка

Теория: Беседа и просмотр документальных фильмов. Учебное пособие.

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

11. 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).

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
2-ГО 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

Учебный план 3 – го года обучения

№п /п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	1	1	2
2	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	1	1	2
3	Термины бокса, техническая оснащенность.	1	1	2
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	2	2	4
5	Тактика в боксе.	2	2	4
6	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	1	1	2
7	Влияние занятий боксом на организм школьника.	1	1	2
8	Правила соревнований по боксу.	1	1	2
9	Общая физическая подготовка.		36	36
10	Специальная физическая подготовка.		34	34
11	Техническая подготовка.		40	40
12	Тактическая подготовка.	4	4	8
13	Контрольные упражнения и соревнования.	2	4	6
	Итого	16	128	144

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. 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. 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. Термины бокса, техническая оснащенность

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Техника выполнения ударов и защитных действий.

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

Практика:

Классический левый прямой может выполняться как в виде челнока, так и в виде джеба. Кстати, с английского jab переводится как тычок. Перед выполнением удара вес тела боксера должен располагаться преимущественно на задней ноге. Собственно, такую же схему предполагает и классическая стойка. То есть, в левосторонней, в которой стоит правша (левыми плечом и ногой вперед), основная нагрузка приходится на заднюю правую ногу.

Подробнее о стойках мы поговорим в другой статье. Чем в большей степени вес тела перенесен на заднюю ногу, тем больше она отвечает за первоначальный импульс удара. Таким образом, здесь должна быть выбрана оптимальная позиция и баланс, ведь недостаточная степень задействования ноги уменьшит силу удара (потому как останутся лишь мышцы спины и руки),

а чрезмерный перегруз отразится на скорости и маневренности, а также приведет к преждевременной усталости этой ноги.

Работа в челноке подразумевает прыжковое смещение вперед, а после нанесения удара – обратный отскок. Движения руки и всего тела производятся в правильном соответствии с движениями ног. В идеале пиковое положение руки (фаза полного ее выпрямления) должно приходиться на момент касания передней ногой поверхности пола. Так будет обеспечена максимальная масса, которую вы вкладываете в удар.

Правый прямой в боксе – совершенно различный с левым удар. Их технику объединяет разве что необходимость заворачивания кулака в крайней точке и перенос веса тела с задней ноги на переднюю. И то, с ногами не все так просто.

Итак, спортсмен стоит в стойке, большая часть веса тела на задней ноге. Правый кулак у подбородка, плечо максимально расслаблено. Первое движение начинается с резкого приставления правой ноги ближе к левой, с выворачиванием пятки наружу. Давайте представим, что все движение – это волна энергии, идущей по телу снизу вверх. Следует сразу сказать, что чем такая волна длиннее, тем больше у нее шансов набрать максимальную инерционную массу в конечной точке. Но это если все будет сделано правильно.

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.

Защиты используются для того, чтобы:

- надежно защищать от удара уязвимые места тела;
- выбирать необходимый момент и организовывать свои действия для перехода от защиты к контратаке и атаке.

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;

Существуют следующие 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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. Техническая подготовка

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

12. 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. 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.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО 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. Международная классификация.	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, работа в парах.	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 (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.). 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

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты	<p>В результате обучения по программе ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none"> • будет знать историю бокса; • будет владеть техническими и тактическими действиями; • будет знать правила бокса и обладать необходимыми практическими навыками по боксу; • будет знать анатомию и физиологию человека • достигнет результатов согласно своим
Метапредметные результаты	<p>В результате обучения по программе у обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • коммуникативные качества: уверенность в себе, умение работать в команде; • морально-волевые и нравственные качества; • развиты мотивы и интерес к занятиям боксом, а также ребёнок будет приобщён к самостоятельным
Личностные результаты	<p>Занятия по программе будут содействовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитию навыков ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни; • удовлетворенности ребенком своей деятельностью, занятием спортом, в частности боксом; • формированию ценностных ориентаций; • развитию жизненных компетенций: трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

II. Организационно – педагогические условия.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал с рингом;
- душевая, раздевалка;
- груша боксерская набивная,
 - груша боксерская пневматическая,
 - мешок боксерский,
 - боксерские лапы,
 - шлем боксерский,
 - перчатки боксерские,
 - стенка гимнастическая,
 - скамейка гимнастическая,
 - таймер,
 - скакалки,
 - штанга,
 - гантели, гири,
 - теннисные мячи,
 - набивные мячи,
 - гимнастические маты,
 - брусья,
 - турники.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Информационно-методическое обеспечение

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

1. Дидактические материалы:
 - Карточка упражнений по боксу.
 - Правила бокса.
 - Правила судейства в боксе.
 - Положение о соревнованиях по боксу.
2. Методические рекомендации:
 - Рекомендации по организации безопасного бокса.
 - Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по боксу.
3. Инструкции по охране труда.

Методические материалы

Методы обучения

Методы и приемы, используемые на занятиях: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки.

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность детей. В процессе работы

дети учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких популярных бесед, демонстрации наглядных пособий, видеопросмотров соревнований - боев.

Структура проведения тренировочного занятия

Блок	Содержание деятельности	Кол-во мин.
Подготовительный	Задача: Подготовка детей к работе на занятии. Подготовка организма к предстоящей нагрузке (разминка). Содержание: Построение и краткое объяснение задач занятия. Ходьба простая, ускоренная, бег, упражнения во время ходьбы, "бой с тенью".	20-30
Основной	Задачи: 1)Общее физическое развитие; 2)Изучение элементов техники бокса и выработка навыков; 3)Тренировка (закрепление изученных элементов техники, совершенствование физических и морально-волевых качеств). Содержание: Изучение элементов техники бокса, условные и тренировочные бои, упражнения на различных боксерских снарядах, "бой с тенью", упражнения на боксерских лапах, со скакалкой. Гимнастика лежа, сидя, стоя.	55-80
Итоговый	Задачи: 1)Приведение организма в относительно спокойное состояние; 2)Подведение итогов занятия. Рефлексия. Содержание: Медленная ходьба, глубокое дыхание, расслабление мышц. Совместное подведение итогов занятия. Самооценка детьми своей работы на занятии.	5-10

Последовательность изучения техники:

- назвать удар, защиту или упражнение;
- показать упражнение (удар, защиту) в целом, сопровождая кратким пояснением техники выполнения и тактических особенностей его;
- опробовать упражнение (удар, защиту) в целом;
- показать упражнение (удар, защиту) по элементам, если оно сложное;
- изучить упражнение (удар, защиту) по элементам;
- изучить упражнение (удар, защиту) в целом;

- тренироваться в выполнении упражнения (удара, защиты).

Техника бокса изучается в такой последовательности:

- боевая стойка;
- передвижения - прямые удары, защиты от них, контрудары;
- боковые удары, защиты от них, контрудары;
- удары снизу, защиты от них, контрудары;
- ближний бой;
- бой на средней дистанции;
- серии ударов.

Удар следует первоначально изучать без перчаток, в одной шеренге, нанося удары по воздуху. Затем обучающиеся разбиваются на пары и без перчаток изучают попеременно удар и защиту от него.

Изучение ударов и защиты с партнерами без перчаток необходимо для того, чтобы обучающиеся хорошо усвоили и осознали технику нанесения ударов и применение защиты. Изучению защиты необходимо уделять больше внимания и времени, чем ударам, так как на каждый удар имеется несколько приемов защиты, которые труднее усваиваются, чем удары.

Обычно обучающиеся все свое внимание отдают удару, стараются скорее его освоить, полагая, что мастерство бокса заключается в нанесении ударов. На самом деле мастерство заключается в сочетании удара и защиты. Вот почему приемы защиты должны быть изучены так же хорошо, как и удары.

Изучив удары и защиты без перчаток, переходят к закреплению изученного в перчатках. При этом обучающиеся должны будут применять более быстрые и сильные удары, что в известной мере приближает их к боевым условиям и способствует выработке необходимых навыков. Изучение ударов и защит строится таким образом, что один из боксеров наносит удар, а другой защищается, применяя по очереди все защиты. Затем они меняются.

После этого удары и защиты закрепляются в так называемом условном бою. Условным боем называется бой с применением только тех ударов и других действий, которые разрешил педагог.

В дальнейшем удары, защиты и другие действия совершенствуются при выполнении упражнений на боксерских снарядах и лапах. Так, по мере усвоения техники и тактики бокса обучающийся будет постепенно обогащаться все новыми и новыми элементами техники бокса. Условные бои будут разрешены педагогом с применением почти всего основного арсенала боевых средств боксера и постепенно перейдут в тренировочные бои.

Тактика бокса изучается одновременно с изучением техники. При изучении удара или защиты педагог должен разъяснять и показывать различное их применение и видоизменение в зависимости от тактических задач, действий противника, характера складывающегося боя.

На протяжении всего периода обучения одним из важных моментов организации занятий является четкое знание и соблюдение техники безопасности.

2.3. Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Программа контроля

Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ ДО СШ ст. Павловской.

Отслеживание результатов обучения ребенка

Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в три этапа.

- Начальная диагностика - проводится в начале обучения, при поступлении ребёнка на обучение. Её результаты позволяют определить уровень развития практических навыков. Это деление обеспечивает лично - ориентированный подход в процессе учебного занятия.
- Промежуточная диагностика - проводится в середине учебного года и позволяет определить уровень обученности обучающегося.
- Итоговая диагностика - проводится в конце обучения. По её

результатам определяется уровень динамики, которого достигли дети за время обучения. Основной метод диагностики - наблюдение.

В таблице приводится описание процедуры отслеживания учебных результатов обучающихся.

Графа «Показатели (оцениваемые результаты)» фиксирует то, что оценивается, те требования, которые предъявляются к обучающимся в процессе освоения им программы. Содержание показателей составляют те ожидаемые результаты, которые заложены в программу. Эти показатели могут быть даны либо по основным разделам учебного плана (и тогда мы получаем развернутый вариант наблюдения за усвоением программного материала), либо по итогам каждого учебного года (обобщенный вариант).

Изложенные в систематизированном виде, они наглядно представляют то, что педагог хочет получить на том или ином этапе обучения и воспитания.

Совокупность измеряемых показателей разделена в таблице на несколько групп.

1-я группа показателей — теоретическая подготовка обучающихся: что «дети будут знать»: владение специальной терминологией по тематикам программы.

2-я группа показателей — практическая подготовка обучающихся включает: - начальное обучение технике и тактике, правилам игры; - развитие физических качеств в общем плане и с учетом спецификации бокса, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

3-я группа показателей — общеучебные умения и навыки.

Графа «Критерии» содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомым показателям (явлений, качеств) и устанавливается степень соответствия реальных знаний и умений, навыков, обучающихся тем требованиям, которые заданы программой.

Графа «Степень выраженности оцениваемого качества» включает перечень возможных уровней освоения программного материала по

пятибалльной шкале: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. В таблице дано краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

В графе «Возможное количество баллов» напротив каждого уровня проставлен балл, который в наибольшей мере соответствует той или иной степени выраженности измеряемого качества.

В графе «Методы диагностики» напротив каждого из оцениваемых показателей записан способ, с помощью которого будет определяться соответствие результатов обучения и воспитания программным требованиям.

Показатели (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
I. Теоретическая подготовка обучающихся:				
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы).	Соответствие теоретических знаний ребенка	• Минимальный уровень (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой);	1	Наблюдение, собеседование
		• Уровень ниже среднего (обучающийся овладел менее ^ объёма знаний, предусмотренных программой)	2	
		• Средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ^);	3	
		• Уровень выше среднего (обучающийся освоил практически весь объём знаний, но допускает ошибки)	4	
		• Максимальный уровень (обучающийся освоил	5	

		практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).		
1.2. Владение специальной терминологией.	Владение знаниями по специальной терминологии	• Минимальный уровень обучающийся не овладел знаниями, предусмотренным и программой);	1	Наблюдение, собеседование
		• Уровень ниже среднего (обучающийся овладел менее ^ объема знаний, предусмотренных программой)	2	
		• Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ^);	3	
		• Уровень выше среднего (обучающийся освоил практически весь объем знаний, но допускает ошибки)	4	
		• Максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	5	
II. Практическая подготовка обучающихся:				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы).	Следование правилам бокса, развитость физических качеств в общем плане и с учетом специфики	• Минимальный уровень (обучающийся не следует правилам единоборства, не способен выполнять упражнения);	1	Наблюдение, собеседование
		• Уровень ниже	2	

	бокса, умение соревноваться индивидуально и коллективно	среднего (обучающийся не всегда следует правилам единоборства, способен выполнить менее ^ упражнений)		
		• Средний уровень (обучающийся иногда не следует правилам единоборства, способен выполнить более ^ упражнений);	3	
		• Уровень выше среднего (обучающийся допускает ошибки в упражнениях)	4	
		• Максимальный уровень (обучающийся выполняет все упражнения правильно).	5	
III. Общеучебные умения и навыки обучающихся:				
3.1. Учебно-коммуникативные умения: 3.1.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации идущей от педагога	• Минимальный уровень (обучающийся не воспринимает информацию, идущую от педагога);	1	Наблюдение, собеседование
		• Уровень ниже среднего (обучающийся воспринимает менее ^ объёма информации, идущей от педагога)	2	
		• Средний уровень (объём воспринимаемой информации составляет более ^);	3	
		• Уровень выше среднего (обучающийся	4	

		воспринимает практически весь объём знаний, но допускает ошибки)		
		• Максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объём знаний, данной педагогом).	5	

Отслеживание личностного развития ребенка в процессе освоения им программы

В таблице раскрывается методика отслеживания личностного развития ребенка. Тестовая диагностика личностного роста обучающегося, методика индивидуального диагностического собеседования выделяет разные параметры — ценностные отношения, личностные качества и т.д.

В предлагаемой методике отслеживание динамики нравственного развития обучающихся осуществляется по двум направлениям. Каждому направлению соответствует блок личностных качеств. Состав каждого блока отражен в таблице.

Таблица построена по тому же принципу, что и табл. 1. В качестве критериев используются признаки, отражающие умение обучающихся адекватно оценивать собственные возможности, самостоятельно регулировать свое поведение и т.д.

Из методов диагностики личностных изменений используются такие: наблюдение, анкетирование, диагностические беседы, метод рефлексии, метод незаконченного предложения.

Отслеживаемые показатели (нравственные качества) объединены в 2 группы:

1-я группа показателей — организационно-волевые качества.

2-я группа показателей - ориентационные качества.

Показатель (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
1. Организационно - волевые качества:				
1.1. Терпение.	Способность переносить (выдержать) известные нагрузки в течение определён ного времени, преодолева ть трудности.	• Терпения хватает только на начало занятия.	1	Наблюдение.
		• Терпения хватает меньше чем на ^ занятия.	2	
		• Терпения хватает на ^ занятия.	3	
		• Терпения хватает больше чем на ^ занятия.	4	
		• Терпения хватает на всё занятие.	5	
1.2. Воля.	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	• Волевые усилия ребёнка побуждаются извне.	1	Наблюдение.
		• Чаще - извне, чем самим ребёнком.	2	
		• Чаще - ребёнком, чем извне.	3	
		• Часто - самим ребёнком.	4	
		• Всегда - самим ребёнком.	5	
1.3. Самоконтроль.	Умение контролир овать свои поступки (приводить к должному свои действия)	• Ребёнок постоянно находится под воздействием контроля извне.	1	Наблюдение
		• Часто требуется воздействие контроля извне. контролирует себя	2	
		• Часто контролирует себя сам.	4	
		• Постоянно контролирует себя сам.	5	
2. Ориентационные качества.				
2.1. Самооценка.	Способность оценивать	<ul style="list-style-type: none"> • Завышенная. • Заниженная. 	<p>1</p> <p>3</p>	Анкетирование

	себя адекватно реальным достижения м.	• Нормальная.	5	
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении.	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы.	• <i>Низкий уровень</i> (интерес к занятиям продиктован ребёнку извне. Посещаемость низкая (более 50% пропусков без уважительных причин));	1	Тестирование, анализ посещаемости
		• <i>Уровень ниже среднего</i> (интерес к занятиям продиктован ребёнку извне. Посещаемость низкая (до 40% пропусков без уважительных причин));	2	
		• <i>Средний уровень</i> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком. Посещаемость средняя (до 20% пропусков без уважительных	3	

		причин)); • <i>Уровень выше среднего</i> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком. Посещаемость хорошая (до 10% пропусков без уважительных причин));	4	
		• <i>Высокий уровень</i> (интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно. Посещаемость отличная, нет пропусков без уважительных причин).	5	

Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ ДО СШ.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме контрольного испытания.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для физкультурно-оздоровительных групп для занимающихся (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1	Бег 30м (с)	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4	Бег 1000 м (мин.)	7,10	6,55	6,40	6,25	6,10
9 лет						
1	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4	Бег 1000 м (мин.)	6,50	6,35	6,20	6,10	5,50

10 лет						
1	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4	Бег 1000 м (мин.)	6,30	6,20	6,10	5,50	5,30
11 лет						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4	Бег 1000 м (мин.)	6,15	6,05	5,55	5,45	5,15
12 лет						
1	Бег 30м (с)	6,3	6	5,7	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4	Бег 1000 м (мин.)	6,05	5,55	5,45	5,35	5,05
13 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,50	5,40	5,30	5,10	4,50
14 лет						
1	Бег 30м (с)	6	5,7	5,5	5,3	5,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4	Бег 1000 м (мин.)	5,40	5,30	5,20	5,00	4,40
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,25	5,15	5,05	4,45	4,30
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	5,20	5,10	5,00	4,35	4,20
17 лет и старше						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5	4,8
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4	Бег 1000 м (мин.)	5,10	5,00	4,50	4,30	4,10

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп для занимающихся (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1	Бег 30м (с)	7	6,7	6,4	6,2	6
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160
4	Бег 1000 м (мин.)	6,1	5,5	5,35	5,25	5,1
9 лет						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6	5,4	5,1
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4	Бег 1000 м (мин.)	5,35	5,25	5,15	5,00	4,5
10 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2	Подтягивания на перекладине		1	2	3	4
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4	Бег 1000 м (мин.)	5,2	5,1	4,55	4,4	4,3
11 лет						
1	Бег 30м (с)	6.0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подтягивания на перекладине	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4	Бег 1000 м (мин.)	5.00	4,5	4,4	4,3	4,2
12 лет						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5.0
2	Подтягивания на перекладине	2	3	4	5	6
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4	Бег 1000 м (мин.)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подтягивания на перекладине	2	4	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	4,35	4,30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7

2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	4	6	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4	Бег 1000 м (мин.)	4,2	4.10	4.00	3.55	3.50
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5.5	5,2	4,9	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4	Бег 1000 м (мин.)	4,15	4.05	3.55	3,45	3,4
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5,3	5.0	4,8	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	8	10	12	14	15
3	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4	Бег 1000 м (мин.)	4,1	4.00	3.50	3.40	3.30
17 лет и старше						
1	Бег 30м (с)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
2	Подтягивания на перекладине	9	11	14	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4	Бег 1000 м (мин.)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

III. Список литературы.

Литература для педагога

1. Алимов А. Н Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина / А. Н. Алимов. - М.: Феникс, - 2008. - 177 с.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев / С. А. Астахов. -М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 2002. - 23 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие / В.А. Булкин. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331с.

5. Дергунов Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса): учебно-методическое пособие / Н.И. Дергунов, О.В. Ендропов., А.А. Калайджян. - Новосибирск: НГПУ, 2001. - 250 с.
6. Камелитдинов Р.Р. Его Превосходительство Удар: учебное пособие для начинающих тренеров и боксеров - разрядников / Р.Р. Камелитдинов. - М.: А и Б, 1998. - 64 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
8. Щитов В.К. Бокс: эффективная система тренировок / В.К. Щитов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 472 с.
9. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / О.П. Юшков. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.
10. Шалютов М.А. Спортивные единоборства. Бокс: программа дополнительного образования детей среднего и старшего школьного возраста, 2008. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/25/sportivnye-edinoborstva-boks>

Список литературы для обучающихся:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Ф и С, 1985.
2. Бокс: ежегодник / сост. Н. А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1986 - 170 с.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
4. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с.
5. Григорен, Л. Г. И снова гонг! / Л.Г. Григорен, С. В. Чумаков. -М.: Физкультура и спорт, 1984 - 112 с.

6. Никифоров, Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров [Текст] / Ю.Б.Никифоров. - М.: Физкультура и спорт, 1987 - 163 с.
7. Оспинцев, В. М. Бокс / В.М. Оспинцев. - М.: Физкультура и спорт, 1978 - 160 с.: ил.
8. Физическая культура и спорт: малая энциклопедия. - М.: Радуга, 1982 296 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в
образовательном процессе

1. www.admin.tomsk.ru/pages/admin_subdiv_udmfks
2. www.depms.ru/
3. www.minsport.gov.ru/
4. boxing-fbr.ru

Календарный план воспитательной работы

СЕНТЯБРЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке». 2. Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой. ПДД».	Тренеры- преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания. «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	Тренеры- преподаватели, директор

ОКТАБРЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту» (все группы).	Тренеры- преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры- преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры- преподаватели, директор

НОЯБРЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». 2. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте». 3. Беседы на тему: «Пути заражения ВИЧ. Про филактика».	Тренеры- преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры- преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания. 2. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры- преподаватели, директор

ДЕКАБРЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». 2. Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале».	Тренеры-преподаватели

Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры- преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры- преподаватели, директор

ЯНВАРЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время» 2. Беседа о вреде наркотиков.	Тренеры- преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры- преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания. 2. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры- преподаватели, директор

ФЕВРАЛЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
-----------------------------------	----------------------	---------------

Безопасность жизнедеятельности	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов» 2. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду».	Тренеры- преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры- преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры- преподаватели, директор

МАРТ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа о вреде курения. 2. Инструктаж «По правилам безопасности для воспитанников на спортплощадке».	Тренеры- преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры- преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры- преподаватели, директор

АПРЕЛЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные

Безопасность жизнедеятельности	1.Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» 2.Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, сели, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)».	Тренеры- преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры- преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры- преподаватели, директор

МАЙ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1.Инструктаж «Правила поведения при пожаре» 2.Беседа «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний».	Тренеры- преподаватели
	3. Инструктаж по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках	
Работа с одаренными детьми	1 Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры- преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Итоговое родительское собрание 2.Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры- преподаватели, директор

Рабочая программа воспитания

1. Характеристика группы «Бокс»

Деятельность группы «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленности.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 8 до 17 лет.

Формы работы - индивидуальные и групповые.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель программы – овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

1) Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;

- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

Оздоровительные:

- гармоничное физическое развитие школьников;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);

- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);

- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Планируемые результаты обучения

К концу первого года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.

К концу второго года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть технико-тактическими знаниями;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- участвовать в соревнованиях.

К концу третьего года обучения, занимающиеся должны:

- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;
- показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- показывать высокие результаты в соревнованиях;

Способы отслеживания результатов

Способами проверки знаний и умений являются:

- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в боксе;
- сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;

- итоговый контроль умений и навыков.

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 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.

3. Приоритетные направления в организации воспитательной работы

Воспитательная работа в группе «Бокс» является ценностно- и личностно-ориентированной, это целостный социальный организм, рождающийся в процессе взаимодействия в сотворчестве взрослых и детей, при наличии основных компонентов системы (ценностно-ориентационного, функционально-деятельностного, общенческо-коммуникативного, пространственно-временного и диагностико-аналитического) и обладающий такими интегративными характеристиками, как образ жизни сообщества и его психологический климат.

Результаты и эффективность воспитания в условиях СШ определяются готовностью ребенка к сознательной активности и самостоятельной творческой деятельности, позволяющей ему ставить и решать задачи, не имеющие аналогов в опыте прошлых поколений, на основе усвоенных и воспроизведенных ребенком, подростком культурных ценностей и социального опыта. Воспитываясь в творчестве, ребенок убеждается в том,

что только творческий труд становится любимым.

В условиях воспитательного пространства СШ каждый ребенок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции.

Для организации воспитательной работы в объединении «Бокс» разработан календарный план, который включает мероприятия, соответствующие профилю образовательной деятельности.