


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КОЗЬМОДЕМЬЯНСК»
МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Г. КОЗЬМОДЕМЬЯНСКА»

УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом МОДО
«Центр спорта г.Козьмодемьянска»
Протокол № 10 от 11.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОДО «Центр спорта
г.Козьмодемьянска»

Е.Н. Москвина
Приказ № 64 от 11.05.2023г.
«11» мая 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БОКС»

ID программы: 4938

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 144

Разработчики программы: Шалахов А.Е.

тренер-преподаватель по боксу МОДО «Центр спорта

г.Козьмодемьянска», высшая квалификационная категория.

город Козьмодемьянск
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка/общая характеристика программы

Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности, т.к. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочной деятельности, и в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Вместе с общими физическими качествами бокс развивает множество психических качеств, таких, как упорство, хладнокровие, смелость и решительность. При отборе детей для занятий боксом первостепенное внимание уделяется диагностике скоростно-силовых качеств и гибкости, умению управлять силовыми, пространственными и временными параметрами движений, ориентироваться в сложной обстановке, а также психологическим качествам – смелости, решительности, настойчивости.

Отличительные особенности программы

При составлении данной программы была проанализирована аналогичная программа: «Спортивные единоборства. Бокс. Программа дополнительного образования детей среднего и старшего школьного возраста», автор Шалютов М. А., МБОУДОД «Дворец творчества детей и учащейся молодежи», г. Ленинск-Кузнецк.

Характерными особенностями данной программы является то, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по боксу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей и подростков 8-17 лет, которые имеют интерес к спорту и к боксу в частности.

Срок освоения программы

Срок освоения программы: 1 год.

Формы обучения

Форма обучения – очная. В случае ухудшения эпидемиологической обстановки, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции, при реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии с внесением изменений в учебный план.

Уровень программы

Уровень программы – базовый. За период обучения обучающийся наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки бокса, расширит кругозор.

Особенности организации образовательного процесса

Аудиторные занятия проходят при учебно-тренировочных и теоретических занятиях, внеаудиторные – при участии в соревнованиях.

Организационная форма обучения – групповая. Группа – разновозрастная.

Режим занятий

Общее количество учебных часов: 144 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 академического часа с обучающимися 7-17 лет – 40 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 40 минут занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством изучения бокса.

Задачи:

предметные	<ul style="list-style-type: none">• способствовать овладению обучающимися технико-тактическими навыками бокса;• знакомить с содержанием правил соревнований по боксу;• способствовать достижению результатов согласно своим способностям и возрастным особенностям;• обучить основам техники и тактики в боксе;• обучить истории бокса и его основным правилам;• обучить анатомическим и физиологическим
------------	---

	особенностям человека;
метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> • развивать мотивы и интересы к систематическим занятиям физической культурой и спортом; • сформировать морально-волевые, нравственные и коммуникативные качества; • способствовать и приобщать к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; • развивать основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма.
личностные	<ul style="list-style-type: none"> • пробудить устойчивый интерес к занятиям спортом, в частности боксом, формировать у обучающихся навыки ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни; • сформировать ценностные ориентации; • привить обучающимся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

1.3. Объем программы

Общее количество учебных часов 144. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

1.4. Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. История возникновения и развития бокса. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире.

Форма контроля: опрос.

2. Бокс и физическое развитие.

Теория. Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. История развития бокса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий боксом для развития детей. Анатомия человека. Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Организация занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия дома и их значения. Краткие сведения о технике бокса.

Практика. Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости,

ловкости и координации движений. Средствами служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма обучающегося. В тренировку включаются занятия 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.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Теория выполнения упражнений на выносливость при работе в условиях меняющейся интенсивности, сопровождающейся значительными силовыми нагрузками, а также методик, вырабатывающих ловкость и повышающих скорость двигательных реакций.

Практика. Общая физическая подготовка включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств осуществляется по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств. Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Теория выполнения упражнений на отработку действий в атаке и в обороне, при передвижении по рингу, различные игровые упражнения, «бой с тенью», работа со скакалкой и снарядами (мешками, грушами, мячом на резинке, на лапах), а также работу с партнером.

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. Упражнения на отработку действий в атаке и в обороне, при передвижении по рингу, различные игровые упражнения, «бой с тенью», работа со скакалкой и снарядами (мешками, грушами, мячом на резинке, на лапах).

Форма контроля: опрос, наблюдение.

5. Основы техники бокса.

Теория. Теория выполнения комплекса специальных движений и согласованных действий всех звеньев тела в пространстве и во времени.

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

Форма контроля: опрос, наблюдение.

6. Основы тактической подготовки.

Теория. Обучение умению чувствовать и видеть удары противника. Манера ведения боя. Маскировка ударов. Понятие тактики ведения боя.

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

Форма контроля: опрос, наблюдение.

7. Психологическая подготовка

Теория. Теория необходимости психологической подготовки боксёра.

Практика. Психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: разнообразия интересов, волевых черт характера; должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач: ощущений, восприятий и т. д.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

8. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила проведения соревнований. Возрастные группы участников соревнований по боксу. Весовые категории. Спортивная форма. Начало и конец поединка. Продолжительность боя. Оценка приемов и действий в боксе. Запрещенные приемы. Результаты поединков.

Практика. Участие в городских и республиканских турнирах.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

9. Итоговая аттестация. Контрольные испытания.

Практика. Контрольные испытания.

Форма контроля: сдача нормативов.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты	В результате обучения по программе ребенок: <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 способностям и возрастным особенностям.
Метапредметные результаты	В результате обучения по программе у обучающегося будут сформированы: <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 занятиям;• развиты основные физические качества ребёнка;

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.
-----------------------	---

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Все го	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос
2.	Бокс и физическое развитие	8	1	7	Опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	20	2	18	Опрос, наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	36	4	32	Опрос, наблюдение
5.	Основы техники бокса	42	6	36	Опрос, наблюдение
6.	Основы тактической подготовки	22	2	20	Опрос, наблюдение
7.	Психологическая подготовка	6	2	4	Опрос, наблюдение
8.	Участие в соревнованиях	6	1	5	Соревнования
9.	Итоговая аттестация. Контрольные испытания.	2		2	Сдача нормативов
	Итого	144	20	124	

2.2. Календарный учебный график

Общий календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Комплекто-вание	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
01.09.23г.- 11.09.23г.	11.09.23г.- 29.12.23г.	16 недель	30.12.23г.- 08.01.24г.	09.01.24г.- 26.05.24г.	20 недель	36 недель

Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2023-2024 учебном году

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
Группа 1	2023-2024	4	2	144
Группа 2	2023-2024	4	2	144

Календарный учебный график

Группа 1

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля	Время проведения занятий
1.	Сентябрь	11.09-17.09	Вводное занятие	Беседа	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос	Вторник, четверг 14.00-15.30
2.			Бокс и физическое развитие.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение	
3.		18.09-24.09	Бокс и физическое развитие.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
4.			Бокс и физическое развитие.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
5.		25.09-01.10	Бокс и физическое развитие. Предварительный контроль.	Испытания для предварительного контроля, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
6.			Общая физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение	
7.	Октябрь	02.10-08.10	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	

8.			Общая физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
9.		09.10-15.10	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение практика
10.			Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение практика
11.		16.10-22.10	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
12.			Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
13.		23.10-29.10	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
14.			Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
15.	Ноябрь	30.10-05.11	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
16.			Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
17.		06.11-12.11	Специальная физическая	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ	Наблюдение

			подготовка.			№3»	
18.			Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
19.		13.11-19.11	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
20.			Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
21.		20.11-26.11	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
22.			Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
23.	Декабрь	27.11-03.12	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
24.			Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
25.		04.12-10.12	Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
26.			Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение

27.		11.12-17.12	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
28.			Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
29.		18.12-24.12	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
30.			Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
31.		25.12-29.12	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
32.			Специальная физическая подготовка. Промежуточный контроль.	Испытания для промежуточного контроля, беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
33.	Январь	09.01-14.01	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
34.			Основы техники бокса.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
35.		15.01-21.01	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение

						№3»		
36.			Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
37.		22.01-28.01	Основы техники бокса.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение	
38.			Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
39.	Февраль	29.01-04.02	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
40.			Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
41.		05.02-11.02	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
42.			Основы техники бокса.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение	
43.		12.02-18.02	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
44.			Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	

45.		19.02-25.02	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
46.			Основы техники бокса.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
47.	Март	26.02-03.03	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
48.			Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
49.		04.03-10.03	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
50.			Основы техники бокса.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
51.		11.03-17.03	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Игровая
52.			Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
53.		18.03-24.03	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
54.			Основы техники бокса.	Беседа, практическое	2	Спортивный зал «СОШ	Опрос, наблюдение

				занятие		№3»	
55.		25.03-31.03	Основы тактической подготовки.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
56.			Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
57.	Апрель	01.04-07.04	Основы тактической подготовки.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
58.				Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»
59.		08.04-14.04	Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
60.			Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
61.		15.04-21.04	Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
62.			Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
63.		22.04-28.04	Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение

64.			Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
65.	Май	29.04-05.05	Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
66.			Психологическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
67.		06.05-12.05	Психологическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
68.			Психологическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
69.		13.05-19.05	Участие в соревнованиях.	Соревнование	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Соревнования
70.			Участие в соревнованиях.	Соревнование	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Соревнования
71.		20.05-26.05	Участие в соревнованиях.	Соревнование	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Соревнования
72.			Итоговая аттестация. Контрольные испытания. Итоговый	Контрольные испытания	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Сдача нормативов

			контроль.				
--	--	--	-----------	--	--	--	--

Группа 2

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля	Время проведения занятий
1.	Сентябрь	11.09-17.09	Вводное занятие	Беседа	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос	Вторник, четверг 15.30-16.00
2.			Бокс и физическое развитие.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение	
3.		18.09-24.09	Бокс и физическое развитие.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
4.			Бокс и физическое развитие.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
5.		25.09-01.10	Бокс и физическое развитие. Предварительный контроль.	Испытания для предварительного контроля, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
6.			Общая физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение	
7.		Октябрь	02.10-	Общая	Практическое	2	Спортивный	

		08.10	физическая подготовка.	занятие		зал «СОШ №3»	
8.			Общая физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
9.		09.10-15.10	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение практика
10.			Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение практика
11.		16.10-22.10	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
12.				Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»
13.		23.10-29.10	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
14.				Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»
15.	Ноябрь	30.10-05.11	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
16.				Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»

17.		06.11-12.11	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
18.			Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
19.		13.11-19.11	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
20.			Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
21.		20.11-26.11	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
22.			Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
23.	Декабрь	27.11-03.12	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
24.			Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
25.		04.12-10.12	Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
26.			Специальная физическая	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ	Наблюдение

			подготовка.			№3»	
27.		11.12-17.12	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
28.			Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
29.		18.12-24.12	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
30.			Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
31.		25.12-29.12	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
32.			Специальная физическая подготовка. Промежуточный контроль.	Испытания для промежуточного контроля, беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
33.	Январь	09.01-14.01	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
34.			Основы техники бокса.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение

35.		15.01-21.01	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
36.			Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
37.		22.01-28.01	Основы техники бокса.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение	
38.			Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
39.	Февраль	29.01-04.02	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
40.			Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
41.		05.02-11.02	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
42.			Основы техники бокса.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение	
43.		12.02-18.02	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
44.			Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	

						№3»	
45.		19.02-25.02	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
46.			Основы техники бокса.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
47.	Март	26.02-03.03	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
48.			Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
49.		04.03-10.03	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
50.			Основы техники бокса.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
51.		11.03-17.03	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Игровая
52.			Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
53.		18.03-24.03	Основы техники бокса.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение

54.			Основы техники бокса.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение	
55.		25.03-31.03	Основы тактической подготовки.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение	
56.			Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
57.	Апрель	01.04-07.04	Основы тактической подготовки.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение	
58.				Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
59.		08.04-14.04	Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
60.				Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
61.		15.04-21.04	Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
62.				Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
63.			22.04-28.04	Основы тактической	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ	Наблюдение

			подготовки.			№3»	
64.			Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
65.	Май	29.04-05.05	Основы тактической подготовки.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
66.			Психологическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
67.			06.05-12.05	Психологическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»
68.		Психологическая подготовка.		Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
69.		13.05-19.05	Участие в соревнованиях.	Соревнование	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Соревнования
70.			Участие в соревнованиях.	Соревнование	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Соревнования
71.		20.05-26.05	Участие в соревнованиях.	Соревнование	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Соревнования
72.			Итоговая аттестация.	Контрольные испытания	2	Спортивный зал «СОШ	Сдача нормативов

			Контрольные испытания. Итоговый контроль.			№3»		
--	--	--	--	--	--	-----	--	--

2.3. 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.

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.

Кадровое обеспечение

ФИО педагога, реализующего программу	Должность, место работы	Образование
--------------------------------------	-------------------------	-------------

Шалахов Александр Евгеньевич	МОДО «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска», тренер преподаватель по боксу	Высшее педагогическое
------------------------------------	---	--------------------------

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

Программа контроля

Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Муниципальной организации дополнительного образования «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска».

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. Основным методом диагностики – наблюдение.

В табл. 1 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 учебно-тематического 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 табл. 1 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 специфики 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 искомых показателей (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
<u>I. Теоретическая подготовка обучающихся:</u> 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы).	Соответствие теоретических знаний ребенка	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой); 	1	Наблюдение, собеседование
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся овладел менее 1/2 объема знаний, предусмотренных программой) 	2	
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); 	3	
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, но допускает ошибки) 	4	
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). 	5	
1.2. Владение специальной терминологией.	Владение знаниями по специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой); 	1	Наблюдение, собеседование
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся овладел менее 1/2 объема знаний, предусмотренных программой) 	2	
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Средний уровень</i> 	3	

		(объем усвоенных знаний составляет более ½); <ul style="list-style-type: none"> • <i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, но допускает ошибки) • <i>Максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). 	4 5	
II. <u>Практическая подготовка обучающихся:</u> 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы).	Следование правилам бокса, развитость физических качеств в целом и с учетом специфики бокса, умение соревноваться индивидуально и коллективно	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не следует правилам единоборства, не способен выполнять упражнения); • <i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся не всегда следует правилам единоборства, способен выполнить менее ½ упражнений) • <i>Средний уровень</i> (обучающийся иногда не следует правилам единоборства, способен выполнить более ½ упражнений); • <i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся допускает ошибки в упражнениях) • <i>Максимальный уровень</i> (обучающийся выполняет все упражнения правильно). 	1 2 3 4 5	Наблюдение, собеседование
III.	Адекватно	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Минимальный</i> 	1	Наблюдение

<p><u>Общеучебные умения и навыки обучающихся:</u> 3.1. Учебно-коммуникативные умения: 3.1.1. Умение слушать и слышать педагога.</p>	<p>ость восприятия информации идущей от педагога</p>	<p><i>уровень</i> (обучающийся не воспринимает информацию, идущую от педагога);</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся воспринимает менее 1/2 объема информации, идущей от педагога) 	2	<p>ние, собеседование</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Средний уровень</i> (объем воспринимаемой информации составляет более 1/2); 		
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся воспринимает практически весь объем знаний, но допускает ошибки) 	4	
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, данной педагогом). 	5	

Отслеживание личностного развития ребенка в процессе освоения им программы

В таблице 2 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 2 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	Возможно е кол-во баллов	Методы диагностики
1. Организационно – волевые качества:				
1.1. Терпение.	Способность переносить (выдержат ь) известные нагрузки в течение определён ного времени, преодолева ть трудности.	• Терпения хватает только на начало занятия.	1	Наблюдение.
		• Терпения хватает меньше чем на ½ занятия.	2	
		• Терпения хватает на ½ занятия.	3	
		• Терпения хватает больше чем на ½ 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 контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	• Ребёнок постоянно находится под воздействием контроля извне.	1	Наблюдение.
		• Часто требуется воздействие контроля извне.	2	
		• Периодически	3	

		контролирует себя сам. • Часто контролирует себя сам. • Постоянно контролирует себя сам.	4 5	
2. Ориентационные качества.				
2.1. Самооценка.	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	<ul style="list-style-type: none"> • Завышенная. • Заниженная. • Нормальная. 	1 3 5	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении.	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Низкий уровень</i> (интерес к занятиям продиктован ребёнку извне. Посещаемость низкая (более 50% пропусков без уважительных причин)); • <i>Уровень ниже среднего</i> (интерес к занятиям продиктован ребёнку извне. Посещаемость низкая (до 40% пропусков без уважительных причин)); • <i>Средний уровень</i> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком. Посещаемость средняя (до 20% пропусков без уважительных 	1	Тестирование, анализ посещаемости
			2	
			3	
			4	

		причин)); • <i>Уровень выше среднего</i> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком. Посещаемость хорошая (до 10% пропусков без уважительных причин)); • <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 Муниципальной организации дополнительного образования «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска».

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме контрольного испытания.

2.5. Оценочные материалы

Для проведения контрольных испытаний выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль проводился в начале и конце наиболее ответственных этапов подготовки, в начале и конце учебного года. На контрольных испытаниях выявляется способность обучающегося выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений	Уровни			
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
1.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	9,4	8,4	7,4	6,4
2.	Бег 60 м. (сек.)	13,8	12,8	11,8	10,8
3.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	2	4	6	8
4.	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Без времени	Без времени	Без времени	Без времени
5.	Прыжок в длину с места толчок двумя (см.)	150	155	160	165
6.	Пресс. На перекладине из виса ноги до прямого угла (количество раз)	7	9	11	13
7.	Метание теннисного мяча на дальность (м.)	33	31	29	27

по специальной физической подготовке

№	Наименование упражнений	Уровни			
		низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
1.	Нанесение прямых ударов по снаряду за 10 сек. (количество раз)	5	10	15	20
2.	Нанесение боковых ударов по снаряду за 30 сек. (количество раз)	30	35	40	45
3.	Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	90	100	110	120
4.	Удары теннисным мячом в пол за 1 мин. (количество раз) левой, правой, попеременно	60	70	80	90
5.	Броски теннисного мяча в стенку с расстояния 1 м. за 1 мин., левой, правой, попеременно (количество раз)	10	20	30	40

6.	Выбрасывание грифа от штанги вперед за 30 сек. (количество раз). Вес грифа 15-20% от веса учащегося	20	30	40	50
----	--	----	----	----	----

Для отслеживания **уровня самооценки** применяется методика «Лесенка», авторы Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн.

2.6. 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 задачи 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	<p><u>Задачи:</u> 1)Приведение организма в относительно спокойное состояние; 2)Подведение итогов занятия. Рефлексия. <u>Содержание:</u> Медленная ходьба, глубокое дыхание, расслабление мышц. Совместное подведение итогов занятия. Самооценка детьми своей работы на занятии.</p>	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.

2.7. Список литературы и электронных источников

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06 июля 2021 г. №656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл».

9. Устав МОДО «Центр спорта г.Козьмодемьянска» (утвержден постановлением администрации МО «Городской округ «Город Козьмодемьянск» от 30.06.2017г. №404).

10. Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» № 82-п от «30» августа 2021г.).

11. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» № 20 от «17» сентября 2021г.).

12. Положение о режиме занятий обучающихся муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» № 7 от «12» февраля 2017г.).

13. Положение о внутренней системе оценки качества образования муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» № 7 от «12» февраля 2017г.).

14. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» № № 7 от «12» февраля 2017г.).

15. Положение об индивидуальном учете результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ обучающимися муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска», а также хранении в архивах информации об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях (утверждено

приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» № 7 от «12» февраля 2017г.).

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. Худатов. – 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.

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. Профилактика».	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	Название мероприятия	Ответственные
----------------------------	----------------------	---------------

работы		
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	Тренеры-преподаватели

	безопасности для воспитанников на спортплощадке».	
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 воспитания

Создание условий для развития индивидуальных особенностей обучающихся на основе формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

Задачи воспитания

– способствовать саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

– развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

– пробудить устойчивый интерес к занятиям спортом, в частности боксом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;

– привить у обучающихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность,

настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание;

– воспитывать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

Планируемые результаты воспитательной работы

Реализация программы позволит заложить основы развития личности обучающегося с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развивать его субъективную позицию, создавать условия для самореализации и самоопределения.

Развитие воспитательного потенциала позволит создать условия, способствующие формированию у обучающихся жизненно необходимых компетенций: гражданственности, ответственности, умения работать в команде, целенаправленности.

В ходе реализации программы ожидается, что воспитательная система в группе «Бокс» будет способствовать:

– развитию координации движений и основных физических качеств;

– развитию познавательных качеств личности;

– развитию такие качества, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

– формированию у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни, ответственного, бережного отношения к своему здоровью, а также развитию лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.

Способы отслеживания результатов

С целью проведения самооценки и отслеживания эффективности деятельности группы «Бокс» по результатам воспитательной работы ведется мониторинг личностного развития обучающихся. Основу мониторинга составляют количественные показатели, которые могут быть дополнены и качественной характеристикой работы по каждому направлению.

Отслеживается динамика участия обучающихся в мероприятиях разного уровня и достижения обучающихся по разным направлениям деятельности.

Проводится анализ реализации плана воспитательной работы.

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 МОДО «Центр спорта г.Козьмодемьянска» 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 МОДО «Центр спорта г.Козьмодемьянска» 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.