

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От 05.09.2024



Утверждена:
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.
Приказ №050901
05.09.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Основы бокса»
(стартовый уровень)

Возраст детей: 6-13 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Соколов Евгений Владимирович

г.Кировск
2024 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Характеристика предмета изучения	3
Нормативно-правовая база.....	3
Направленность программы по содержанию	4
Информация о типе программы	4
Актуальность	4
Педагогическая целесообразность	5
Отличительные особенности	6
Цель программы	6
Задачи программы	6
Обучающие:	6
Развивающие:	6
Воспитательные:	6
Организационно – педагогические условия реализации программы	6
Планируемые результаты освоения программы	8
Система оценки результатов освоения программы	9
Учебно-тематическое планирование	10
Содержание программы	10
Материально-техническое обеспечение	12
Список литературы	13
Список литературы для педагога	13
Список литературы для учащихся.....	13
Приложение 1. Методическое обеспечение программы	14
Приложение 2. Календарный учебный график	15
Приложение 3. Учебно-методический комплекс	19
Приложение 4. Диагностика	21
Приложение 5. Воспитательная работа	22

Пояснительная записка

Характеристика предмета изучения

Сохранение собственного здоровья — одна из основных обязанностей человека. Образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений. Воспитание культуры ведения здорового образа жизни должно стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, поведения и поступков. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Бокс – один из самых сложных видов спорта, требующий огромной работы в первую очередь над самим собой, выдержки, дисциплинированности, самоорганизации. Бокс - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов.

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы бокса» разработана на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

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

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья учащихся

В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания, а также личный педагогический опыт.

Направленность программы по содержанию

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы бокса» имеет физкультурно – спортивную направленность

Информация о типе программы

Программа «Основы бокса» является модифицированной, разработана на основе: Примерной программы спортивной подготовки по боксу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Авторы: Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. М.: Советский спорт, 2007.

Актуальность

Бокс является одним из любимых видов спорта у мальчиков, так как является соревновательным и в то же время оборонительным видом спорта. Статистические данные доказывают, что бокс для детей является одним из самых безопасных видов спорта. Занятия боксом смогут помочь детям развить

качества, которые помогут ему в дальнейшем стать успешным человеком. Преимуществами детского бокса являются:

1. Фокус и самодисциплина. Бокс формирует в ребенке стремление к самодисциплине и фокусированию внимания на чем-то конкретном. Он помогает стать детям более ответственными и организованными в школе. Детям проще контролировать себя и свои действия. Ведь дисциплина и контроля помогут в будущем принимать им правильные решения и в любых ситуациях оставаться эмоционально уравновешенными.

2. Баланс и координация. Бокс может помочь улучшить баланс и координацию. Овладение этими навыками в начале жизни может помочь им с легкостью адаптироваться к другим видам спорта для детей, например, таким, как езда на велосипеде, катание на роликах или коньках. Равновесие и координация не только идут в паре, но и являются основными навыками физического развития, что позволяет детям преуспеть в любом виде спорта.

3. Интеллект. Бокс – это спорт интеллектуальный. На ринге нужно очень быстро просчитывать удары, их траекторию, силу и точность, предугадывать дальнейшие действия соперников, строить совместно с тренером собственную стратегию и тактику боя. Логическое мышление и высокая скорость принятия подобных решений – не менее важные ресурсы спортсмена, чем проработанные мышцы. Бокс помогает каждому ребенку обрести уверенность в себе и сохранить ее на протяжении дальнейшей жизни.

Педагогическая целесообразность

Одно из преимуществ данной программы состоит в том, что первостепенное внимание уделяется развитию индивидуальных способностей учащихся, и их творческому подходу к спортивно-тренировочной деятельности. Идеологической основой программы стали важнейшие этические принципы Конвенции (о правах ребенка), что соответствует современным нормам воспитанию и развитию ребенка. Программа сохраняет лучшие традиции педагогической деятельности – это всестороннее, гармоничное развитие ребенка, четкое определения цели и образовательных, воспитательных и развивающих задач.

В программе получили свое воплощение основополагающие принципы, отражающие общие педагогические закономерности:

-*Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития, занимающихся общей специальной физической подготовкой, технико-тактической, теоретической, воспитательной работой, медико-педагогического контроля.

-*Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала.

-Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Отличительные особенности

программы заключается в ее содержании, которое обеспечивает постепенную подготовку к программе «Бокс». В процессе реализации программы приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для плодотворных занятий боксом: скорость, выносливость, вестибулярную устойчивость, координацию, гибкость.

Цель программы

Привлечение детей и подростков к занятиям боксом, направленное на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально – этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни

Задачи программы

Обучающие:

- изучить теоретические основы бокса;
- изучить базовую технику и тактику бокса;

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности средствами ОФП и СФП;
- развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости.

Воспитательные:

- привить навыки здорового образа жизни;
- воспитать волевые, индивидуальные качества личности;
- воспитать самодисциплину, инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
- сформировать специальную психологическую подготовку;

Организационно – педагогические условия реализации программы

Форма обучения: очная

Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии:

Обучение проводится в групповой, фронтальной форме.

Формы занятий:

Формы аудиторных занятий: - занятие-игра, соревнование, учебно-тренировочное занятие.

Формы внеаудиторных занятий: - соревнования.

Методы проведения занятий:

-информационно-рецептивный (педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а учащиеся воспринимают и фиксируют в памяти эту информацию);

-репродуктивный метод (педагог дает задания, а учащийся их выполняет – решает сходные задачи, составляет планы, воспроизводит действия)

-проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения);

-частично-поисковый (способ поиска решения проблемы определяет педагог, но сами решения отдельных вопросов находят учащиеся);

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий:

-разноуровневого обучения;

-саморазвивающего обучения;

-игровая;

-здоровьесберегающая;

-личностно-ориентированного обучения;

-культуровоспитывающая;

-индивидуализации обучения.

Возраст учащихся на который рассчитана данная общеразвивающая программа **6-13 лет**

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение **6 лет**

По периодизации Д.Б. Эльконина:

Младший школьный возраст: 6-11 лет. Ведущая деятельность в этот период – учебная деятельность, в процессе которой ребенок овладевает «фундаментальными знаниями». Система отношений: человек-вещь. Это фаза операционно-технической деятельности, в основном деятельности учебной. Ребенок учится читать, писать. В процессе учения формируются интеллектуальные и познавательные способности, развивается система отношений ребенка с окружающими - его собственная практика взаимоотношений с другими людьми.

Подростковый возраст: 12-15 лет. Ведущая деятельность-общение со сверстниками. Желание найти себя, свое место в коллективе. Появляется самооценка - то, как подросток видит себя на фоне своих друзей, группы, компании, сравнивает себя с другими. Основная потребность - быть частью группы, получать ее поддержку, чувствовать единство.

Условия зачисления учащихся в детское объединение

В детское объединение принимаются учащиеся в возрасте **6-13 лет**, проявляющие интерес к занятиям бокса, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации- 1 год обучения-68 часов

Наполняемость объединения: 12 человек

Режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Продолжительность перемены: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 68 часов

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

В результате освоения программы учащиеся смогут:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

Метапредметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся смогут:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Предметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся

будут знать:

- основные понятия, термины бокса;

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;

- историю развития бокса;

- правила соревнований в избранном виде спорта;

будут уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;

- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

Система оценки результатов освоения программы

-текущий контроль (начало, середина учебного года, сроки проведения- сентябрь, декабрь)

Цель текущего контроля:

-определение исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей общей физической подготовленности учащихся;

-промежуточная аттестация (в конце учебного года, сроки проведения- май)

Цель промежуточной аттестации:

-контроль уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;

Текущий и промежуточный контроль роста физических и тактико-технических способностей учеников **проходит в форме: сдачи нормативов, устного опроса, лично-командного первенства**

- **Сдача нормативов** (учащиеся выполняют спортивные нормативы, которые заносятся в таблицу)

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		8 лет	10лет	13 лет
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	+
Выносливость	Бег 500 метров	+	+	
	Бег 1000 метров			+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+ Не менее 20 раз		
	Подтягивания		+ Не менее 3 раз	+Не менее 10 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)			+Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+ Не менее 150 см	+ Не менее 150 см	
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+ Не менее 5 см	+ Не менее 5 см	

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

- **Лично-командное первенство**

В лично-командных соревнованиях победа зависит от количества набранных очков. Победа — 7 очков, второе место — 5 очков, третье место — 3,5 очка, за каждую победу до полуфинала по 1 очку. При равенстве очков побеждает команда занявшая больше первых и т.д. мест.

Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	2	2	0
2	Общая физическая подготовка	21	3	18
3	Специальная физическая подготовка. Техника бокса	21	3	18
4	Подвижные игры	10	-	10
5	Контрольные испытания	6	-	6
6	Ловкий боксер – умелый боксер	8	-	8
	Итого:	68	8	60

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Знакомство с программой. Лекция о зарождении и истории бокса. Бокс в России. Беседа о технике безопасности. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий боксом.

2. Общая физическая подготовка

Практика:

- *Упражнения для комплексного развития качеств:*

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

- *Упражнения для развития силы:*

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- *Упражнения для развития быстроты:*

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- *Упражнения для развития гибкости:*

ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- *Упражнение для развития ловкости:*

Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- *Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:*

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- *Упражнения для развития общей выносливости:* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

3. Специальная физическая подготовка. Техника бокса

Упражнения для развития силы. Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднятие на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями в руках. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития равновесия.

4. Подвижные игры

Развитие быстроты, выносливости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств.

Спарринги. Игры с мячом; игры с бегом; игры с прыжками; игры с элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза; игры с упражнениями на равновесие; игры со скакалками; с элементами спортивных игр; с прыжками и бегом» комбинированные эстафеты.

«Салки на ринге», «Сто ударов в минуту», «Увернись от мяча», «Не

коснись каната», «Загони в угол», «Отбери мяч», «Один против трех»

5. Контрольные испытания

• тестирование по определению развития физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств);

6. Ловкий боксер – умелый боксер

Практика:

Отработка техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

Отработка техники подтягивания на высокой перекладине.

Выполнение комплекса гимнастических упражнений на низкой перекладине. Отработка техники перемещения по рукоходу.

Материально-техническое обеспечение

Средства обучения.

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления).

№п\п	Наименование оборудования	количество
1.	Канат	1
2.	Кольца	1
3.	Шведская стенка	1
4.	Гимнастические скамейки	2
5.	Скакалки	10
6.	Набивные мячи	10
7.	Гимнастические маты	10
8.	Ринг боксерский	1
9.	Форма для бокса(шорты, майки, боксерские перчатки, капа, шлем, защита для груди, снарядные перчатки, боксерки)	по 10 каждого предмета
10.	Кожаный мешок, груша, лапы	по 5 шт. каждого предмета
11.	Комплект оборудования для подвижных игр	1
12.	Ковер гимнастический	1
13.	Инвентарь для эстафет (кегли, обручи, канат, гимнастические палки, мячи)	по 10 каждого предмета

Перечень технических средств обучения

1.	Компьютер	1
2.	Мультимедиа	1
3.	Экран	1
4.	Магнитофон	1

Список литературы

Список литературы для педагога

1.Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С.

Программа спортивной подготовки по боксу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2007.

2.Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта.- М.: Просвещение, 1985.

3.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте.- М.: Ф и С, 1991.

4.Иваницкий М.Ф.- Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры.- издание 8 Москва, 2011

5.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.

6.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.

7.Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев.- Малаховка, 1999.

8.Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.

Список литературы для учащихся

1.Алексеев А.В. Себя преодолеть.- М.: Ф и С, 1985.

2.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.

3.Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с

Приложение 1. Методическое обеспечение программы

	Темы	Форма занятий	Методы проведения занятий	Дидактические материалы, ТСО	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	учебно-тренировочное занятие	информационно-рецептивный	ТСО (презентация) Инструкции по т/б Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	устный опрос, сдача нормативов
2	Теоретическая подготовка.	учебно-тренировочное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	ТСО (презентация) Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	устный опрос
3	Общая физическая подготовка.	учебно-тренировочное занятие	репродуктивный	Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	сдача нормативов
4	Специально-физическая подготовка.	учебно-тренировочное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	сдача нормативов
5	Подвижные игры	занятие-игра	репродуктивный	Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	сдача нормативов
6	Контрольные испытания.	соревнование	частично-поисковый, проблемный	Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	лично-командное первенство
7	Ловкий боксер – умелый боксер	учебно-тренировочное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	сдача нормативов

Приложение 2. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

детское объединение «Основы бокса»

группа № 1

Педагог: Соколов Евгений Владимирович

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – с 02.09.2024 года по 09.09.2024 года

Начало учебного года – 2 сентября 2024 года

Начало занятий – 14.09.2024 года

Окончание учебного года - 31 мая 2025 года

Продолжительность учебного года – 34 недели

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

осенние каникулы: 28.10.2024 – 05.11.2024 (9 календарных дней);

зимние каникулы: 30.12.2024 – 08.01.2025 (10 календарных дней);

весенние каникулы: 22.03.2025 – 30.03.2025 (9 календарных дней);

Текущий контроль:

21.10.2024-25.12.2024 г.

18.12.2024 – 23.12.2024 г.

Промежуточная аттестация:

20.04.2025 - 30.04.2025 г.

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 68 часов

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.

№	Число	Тема занятия	Часы
---	-------	--------------	------

1.	14.09	Вводное занятие Бокс как вид спорта. ТБ на занятиях. Основы правильного питания юного боксера.	1
2.	14.09	ОФП. Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	1
3.	21.09	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища	1
4.	21.09	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата	1
5.	28.09	ОФП. Выполнение легкоатлетических упражнений	1
6.	28.09	СФП. Выполнение упражнений для развития силы.	1
7.	5.10	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
8.	5.10	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
9.	12.10	СФП. Выполнение упражнений для развития выносливости.	1
10.	12.10	СФП. Выполнение упражнений для развития ловкости.	1
11.	19.10	ОФП .Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	1
12.	19.10	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1
13.	26.10	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц и костно -связочного аппарата	1
14.	26.10	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
15.	9.11	ОФП. Выполнение легкоатлетических упражнений. . Сдача нормативов	1
16.	9.11	СФП. Выполнение упражнений для развития силы.	1
17.	16.11	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
18.	16.11	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
19.	23.11	СФП. Выполнение упражнений для развития гибкости	1
20.	23.11	СФП. Выполнение упражнений для развития равновесия	1

21.	30.11	ОФП .Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	1
22.	30.11	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1
23.	7.12	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц и костно -связочного аппарата	1
24.	7.12	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
25.	14.12	ОФП. Выполнение легкоатлетических упражнений.	1
26.	14.12	СФП. Выполнение упражнений для развития силы.	1
27.	21.12	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
28.	21.12	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
29.	28.12	СФП. Выполнение упражнений для развития выносливости. Сдача нормативов	1
30.	28.12	СФП. Выполнение упражнений для развития ловкости.	1
31.	11.01	ОФП. Выполнение легкоатлетических упражнений.	1
32.	11.01	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1
33.	18.01	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц и костно -связочного аппарата	1
34.	18.01	СФП. Выполнение упражнений для развития силы.	1
35.	25.01	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
36.	25.01	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
37.	1.02	СФП. Выполнение упражнений для развития гибкости	
38.	1.02	СФП. Выполнение упражнений для развития равновесия	
39.	8.02	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1
40.	8.02	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1

41.	15.02	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1
42.	15.02	ОФП. Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.	1
43.	22.02	ОФП. Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.	1
44.	22.02	СФП. Выполнение упражнений для развития равновесия. Сдача нормативов	1
45.	1.03	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
46.	1.03	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
47.	15.03	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
48.	15.03	ОФП. Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	1
49.	22.03	ОФП. Выполнение легкоатлетических упражнений.	1
50.	22.03	СФП. Выполнение упражнений для развития силы.	1
51.	5.04	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
52.	5.04	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
53.	12.04	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1
54.	12.04	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата	1
55.	19.04	СФП. Выполнение упражнений для развития гибкости	1
56.	19.04	СФП. Выполнение упражнений для развития равновесия	1
57.	26.04	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
58.	26.04	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
59.	3.05	Сдача нормативов	1
60.	3.05	Итоговое занятие	1

		Формы аттестации: сдача нормативов, опрос, лично-командное первенство	
61.	10.05	Отработка техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1
62.	10.05	Отработка техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1
63.	17.05	Отработка техники подтягивания на высокой перекладине.	1
64.	17.05	Выполнение комплекса гимнастических упражнений на низкой перекладине.	1
65.	24.05	Отработка техники перемещения по рукоходу.	1
66.	24.05	Отработка техники перемещения по рукоходу.	1
67.	31.05	Итоговое занятие	1
68.	31.05	Итоговое занятие	1
			68

Приложение 3. Учебно-методический комплекс

№	Наименование элемента	Состав (перечень содержимого)	Расположение
1	Программа ДО	Программа является основным документов УМК и представляет собой подробное описание учебного процесса, учебно-тематический план входящих модулей, а также все необходимые таблицы по текущей и промежуточной аттестации.	
2	Система средств обучения		
2.1	Электронная методическая база	Конспекты занятий, видео-объяснения, видео-примеры. Иллюстративный материал к занятиям.	Находится в ведении педагога, постоянно дополняется и совершенствуется при введении дистанционного режима обучения

			<p>учащимся (через родителей) предоставляется открытая ссылка на материалы к соответствующему занятию.</p>
2.2	Демонстрационные материалы	<p>Представляют собой объекты для наглядной демонстрации материала в процессе учебного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - карточки - памятки 	<p>Находятся в ведении педагога</p>

Приложение 4. Диагностика

Диагностическая карта для дополнительной общеразвивающей программы «Основы бокса»

№	ФИО учащегося	Виды контроля											
		Предметные, метапредметные, личностные результаты											
		Упражнения на развитие быстрой выносливости	Освоение двигательных умений, приобретенных во время занятий	Владение основным арсеналом технической и тактической подготовки	Правила техники безопасности	Соблюдение личной гигиены	Взаимодействие с другими людьми в достижении общей цели	Правила поведения в спортивном зале	Освоение двигательных умений, приобретенных во время занятий	Самодисциплина	Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с	итого
1													
2													
3													
4													
5													

6													
7													
8													

Каждый раздел оценивается в баллах:

Высокий уровень (3)

Средний уровень (2)

Низкий уровень (1)

Приложение 5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы:

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;

2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Формирование нравственного сознания;

2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

3. Формирование личностных качеств: - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.) - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Важные условия воспитательного процесса:

1. Повышение воспитательного потенциала каждого учебно-тренировочного занятия (высокий нравственный авторитет тренера-педагога и хорошее качество учебно-тренировочного процесса);

2. Единство слова и дела в жизни спортивной группы;

3. Сплоченность коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы;

4. Организация положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеют отрицательный характер.

Методы воспитательной работы:

- Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;

- Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- Проведение бесед дискуссионного характера;

- Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;

- Культурно-массовая работа – чествование победителей и др., ведение личных карточек с фиксацией спортивных результатов, подготовка заявок на соревнования, информация о предстоящих днях рождения и т.п.

- Выполнение режима дня;

- Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания)

№	Направление работы	Наименование деятельности	Сроки проведения
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»	Октябрь-Ноябрь
		Участие в городских и районных мероприятиях патриотической направленности	В течение года
2	Социально-нравственное воспитание	Изучение уровня учебной мотивации учащихся	В течение года
		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Декабрь
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Январь
		Проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья	Апрель
3	Общекультурное воспитание	Проведение беседы на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	Ноябрь
		Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: - конкурсы, тематические праздники	В течение года
4	Воспитание здорового образа жизни и безопасности	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	Ежемесячно
		Проведение бесед с учащимися:	Сентябрь-май

		-правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек - о психологической подготовке, самооценке	
		Информационные часы «О противопожарной безопасности»	Октябрь
		Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Декабрь
		Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Февраль
5	Трудовое воспитание	Организация дежурств по поддержке порядка в спортзале и раздевалках	Ежемесячно