

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

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

-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
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>

### 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; поднимание 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).**

<b>№п\п</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>количество</b>
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

	<b>Темы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Методы проведения занятий</b>	<b>Дидактические материалы, ТСО</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
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

		<b>Формы аттестации: сдача нормативов, опрос, лично-командное первенство</b>	
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

<b>№</b>	<b>Наименование элемента</b>	<b>Состав (перечень содержимого)</b>	<b>Расположение</b>
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"> <li>- карточки</li> <li>- памятки</li> </ul>	<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)

<b>№</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Наименование деятельности</b>	<b>Сроки проведения</b>
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