

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От 01.09.2023



Утверждена:
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.
Приказ №010901
01.09.2023 г.

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

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

г. Кировск
2023

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
Характеристика предмета изучения	4
Направленность программы по содержанию	4
Информация о типе программы	4
Цель дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»	4
Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Бокс»:	4
Обучающие:	4
Развивающие:	4
Воспитательные:	4
Актуальность	5
Педагогическая целесообразность	5
Отличительные особенности	5
II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс»	6
Содержание программы	7
III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс»	9
IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»	11
Личностные результаты:	11
Метапредметные результаты:	11
Предметные результаты:	11
V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы « Бокс»	12
Список литературы для педагога	13
Список литературы для учащихся	13
Приложение 1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»	15
Приложение 2. Календарный учебный график	15
Приложение 3. Учебно-методический комплекс	21
Приложение 4. Диагностика	23

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс», имеет **физкультурно- спортивную направленность**. Программа разработана на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р об утверждении «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованием и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28).

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.

Характеристика предмета изучения

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Бокс является одним из любимых видов спорта у мальчиков, так как является соревновательным и в то же время оборонительным видом спорта. Занятия боксом смогут помочь детям развить качества, которые помогут ему в дальнейшем стать успешным человеком.

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

Направленность программы по содержанию

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно – спортивную направленность

Информация о типе программы

Программа «Бокс» 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.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

повышение уровня общей физической подготовки через занятия боксом

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Бокс»:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества ребенка;
- развивать реакцию, наблюдательность, принятие самостоятельных решений

Воспитательные:

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

Актуальность

программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью укрепления здоровья и подготовки подрастающего поколения к будущей профессиональной деятельности. Занятия боксом воспитывают у учащихся смелость, мужество, вырабатывают быстроту реакции, способность быстро ориентироваться в сложной обстановке.

Педагогическая целесообразность

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.

-Преемственность - 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

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

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 дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс»- 1 год обучения-68 часов: - по учету 68 часов; - в рамках персонифицированного обучения: 60 часов (1 блок), по муниципальному заданию - 8 часов (2 блок)

II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс»

№	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
БЛОК 1. ПФ (в рамках системы персонифицированного финансирования)				
1	Теоретическая подготовка	3	3	0
1.1	<i>Вводное занятие, история возникновения и развития бокса</i>	1	1	-
1.2	<i>Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование</i>	1	1	-
1.3	<i>Правила и организация соревнований по боксу</i>	1	1	-
2	Технико-тактическая подготовка	40	4	36
3	Учебно-тренировочные бои (спарринги)	12	1	11
4	Участие в соревнованиях	3	-	3

5	Контрольные испытания	2	-	2
БЛОК 2. МЗ (в рамках муниципального задания)				
6	В здоровом теле – здоровый дух	8	-	8
	Итого:	68	8	60

Содержание программы

БЛОК 1. ПФ (в рамках системы персонифицированного финансирования)

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие, история возникновения и развития бокса

Теория: Знакомство с программой. Лекция о зарождении и истории бокса. Бокс в России.

1.2 *Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование*

Теория: Беседа о технике безопасности. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий боксом.

1.3 *Правила и организация соревнований по боксу*

Теория: Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери.

2. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров. Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

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

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад.

- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад.

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- два прямых удара (левой - правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

- трёх и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад.

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки.

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом.

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защита от них.

Одиночные боковые удары и защита от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад.

- боковой удар левой в туловище и защита подставкой согнутой правой, уходом назад.

- боковой удар правой в голову и защита подставкой ладони правой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад.

Двойные боковые удары в голову и туловище и защита от них.

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

Контрудары - тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них.

Боевые дистанции:

Дольняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции

3. Учебно-тренировочные бои (спарринги)

Практика: Упражнения с партнером, спарринги

4. Участие в соревнованиях

Практика: соревнования по боксу, товарищеские встречи.

5. Контрольные испытания

- тестовые упражнения по усвоению тактико-технических приемов бокса

БЛОК 2. МЗ (в рамках муниципального задания)

6. В здоровом теле – здоровый дух

Практика:

• Подвижные игры на развитие ловкости: правила проведения подвижных игр на развитие ловкости, их значимость для боксера. Подвижные игры «Один против трёх», «Поймай перчатку», «По свистку».

• Подвижные игры на развитие выносливости: правила проведения подвижных игр на развитие выносливости, их значимость для боксера. Подвижные игры «Не коснись каната», «Один против трёх»

• Комбинированные эстафеты. Эстафеты «Самый быстрый», «Самый ловкий», «Самый сильный».

• Игры на координационные способности: правила проведения подвижных игр на координационные способности, их значимость для боксера. Подвижные игры на координацию.

III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс»

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);

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: - по учету 68 часов; - в рамках персонифицированного обучения: 60 часов (1 блок), по муниципальному заданию - 8 часов (2 блок)

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

IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

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;
- историю развития бокса;
- правила соревнований в боксе;

будут уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;

- владеть техникой и тактикой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы « Бокс»

-текущая аттестация (начало, середина учебного года, сроки проведения- сентябрь, декабрь)

Цель текущей аттестации:

-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.

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.

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

**Приложение 1. Методическое обеспечение дополнительной
общеразвивающей программы «Бокс»**

	Темы	Форма занятий	Методы проведения занятий	Дидактические материалы, ТСО	Формы подведения итогов
БЛОК 1. ПФ (в рамках системы персонифицированного финансирования)					
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	Технико-тактическая подготовка.	учебно-тренировочное занятие	репродуктивный	ТСО (презентация) Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	сдача нормативов
4	Учебно-тренировочные бои (спарринги)	занятие-игра	репродуктивный	Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	сдача нормативов
5	Контрольные испытания.	соревнование	частично-поисковый, проблемный	Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	лично-командное первенство
БЛОК 2. МЗ (в рамках занятия-игра муниципального задания)					
6	В здоровом теле – здоровый дух	занятие-игра	частично-поисковый, проблемный	Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	лично-командное первенство

Приложение 2. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год
детское объединение «Бокс»
группа № 1

Педагог: Соколов Евгений Владимирович

Продолжительность учебного года

Комплектование группы– с 01.09. – 08.09.2023 года

Начало учебного года – 1 сентября 2023 года

Начало занятий - 17.09.2023 года

Окончание учебного года - 31 мая 2024 года

Продолжительность учебного года – 34 недели – по учету или 30 недель блок №1 по ПФ + 4 недели – блок №2 по МЗ

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: с 30 октября 2023 г. по 5 ноября 2023 г.

Зимние: с 31 декабря 2023 г. по 8 января 2024 г.

Текущий контроль: 3.10 2023г.- 24.10.2023г.

5.12.2023г.-26.12.2023г.

Промежуточная аттестация: 17.05.2024г. по 31.05. 2024 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: - по учету 68 часов; - в рамках персонифицированного обучения: 60 часов (1 блок), по муниципальному заданию - 8 часов (2 блок)

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

№	Число	Тема занятия	Часы
		БЛОК 1. ПФ (в рамках системы персонифицированного финансирования)	

1.	17.09	Введение в программу. <i>Теория.</i> Цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Правила организации рабочего места. Форма одежды. <i>Практика.</i> Проведение входного контроля (собеседование).	1
2.	17.09	История бокса <i>Теория</i> История развития бокса. Бокс в России Беседы о здоровом образе жизни.	1
3.	24.09	Основные положения боксера в бою (боксерская стойка, передвижение по рингу, боевая дистанция).	1
4.	24.09	Прямой удар левой в голову и защите от него с помощью подставки ладони правой руки	1
5.	1.10	Контрудар прямой левой в голову и защита уходом назад	1
6.	1.10	Прямой удар левой в туловище; защита от него подставкой левой руки; защита уклоном от прямого удара левой в голову	1
7.	8.10	Повторный прямой удар левой-левой в голову, защита отбивом правой ладонью влево	1
8.	8.10	Прямой удар правой в голову; защита уходом вправо с поворотом направо	1
9.	15.10	Повторный прямой удар левой в голову – левой в туловище и защите подставкой от прямого удара правой в голову	1
10.	15.10	Повторный прямой удар: левой в туловище – и защита от него.	1
11.	22.10	Повторение пройденного материала, подготовка к спаррингам	1
12.	22.10	Работа в парах (Спарринги)	1
13.	29.10	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	1

14.	29.10	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	1
15.	12.11	Работа в парах (Спарринги)	1
16.	12.11	Контратака двойными прямыми ударами, совершенствование ранее изученной техники	1
17.	19.11	Серия прямых ударов (в атаке), контратака двойными прямыми ударами	1
18.	19.11	Серия прямых ударов и защита от них	1
19.	26.11	Серия прямых ударов и защита от них	1
20.	26.11	Работа в парах (Спарринги)	1
21.	3.12	Проверка усвоения пройденного материала. Устранение основных ошибок в действиях	1
22.	3.12	Выход из угла и от канатов ринга	1
23.	10.12	Навыки ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке	1
24.	10.12	Маневрирование как тактическое действие	1
25.	17.12	Практическое применение умений в условных боях	1
26.	17.12	Обучение «ложным» действиям	1
27.	24.12	Маневрирование и обманные действия	1
28.	24.12	Совершенствование техники одиночных и двойных прямых ударов и защит от них	1
29.	14.01	Работа в парах(Спарринги)	1
30.	14.01	Удар снизу левой в голову. Защита от него.	1
31.	21.01	Удар снизу левой в туловище и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	1
32.	21.01	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	1
33.	28.01	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	1

34.	28.01	Совершенствование техники ударов снизу в сочетании с прямыми ударами	1
35.	4.02	Проверка усвоения ударов снизу и защита от них	1
36.	4.02	Боковой удар левой в голову и защита от него	1
37.	11.02	Защита нырком от бокового удара левой в голову	1
38.	11.02	Работа в парах (Спарринги). Соревнования	1
39.	18.02	Устранение основных ошибок в действиях	1
40.	18.02	Боковой удар левой в туловище	1
41.	25.02	Боковой удар правой в голову и защита от него	1
42.	25.02	Боковой удар правой в голову и защита от него	1
43.	3.03	Проверка усвоения боковых ударов и защиты от них	1
44.	3.03	Совершенствование выходов из угла и от канатов ринга	1
45.	10.03	Работа в парах (Спарринги)	1
46.	10.03	Противодействие партнерам, боксирующим в правосторонней стойке. Тактика боя против левши.	1
47.	17.03	Совершенствование ложных действий (финтов), прямых ударов, контрударов и защит от них Упражнение в парах – отработка прямых ударов с дальней дистанции в защиту партнера. Подвижная игра.	1
48.	17.03	Работа в парах (Спарринги). Соревнования	1
49.	24.03	Совершенствование ложных действий, ударов снизу, контрударов и защит от них	1
50.	24.03	Совершенствование ложных действий, боковых ударов, контрударов и защит от них	1
51.	31.03	Совершенствование средств разведки (ложных атак и ложных открытий), прямых ударов, ударов снизу и боковых контрударов и защит от них	1
52.	31.03	Развитие боевого мышления с партнерами	1

		различной манеры боя	
53.	7.04	Развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя	1
54.	7.04	Работа в парах (Спарринги)	1
55.	14.04	Работа в парах (Спарринги)	1
56.	14.04	Соревнования	1
57.	21.04	Исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на соревнованиях	1
58.	21.04	Работа в парах (Спарринги)	1
59.	28.04	Работа в парах (Спарринги)	1
60.	28.04	Соревнования	1
		Формы аттестации: сдача нормативов, опрос, лично-командное первенство	
		БЛОК 2. МЗ (в рамках муниципального задания)	
61.	5.05	Подвижные игры на развитие ловкости: правила проведения подвижных игр на развитие ловкости, их значимость для боксера. Подвижные игры «Один против трёх», «Поймай перчатку», «По свистку».	1
62.	5.05	Подвижные игры на развитие ловкости: правила проведения подвижных игр на развитие ловкости, их значимость для боксера. Подвижные игры «Один против трёх», «Поймай перчатку», «По свистку».	1
63.	12.05	Подвижные игры на развитие выносливости: правила проведения подвижных игр на развитие выносливости, их значимость для боксера. Подвижные игры «Не коснись каната», «Один против трёх»	1
64.	12.05	Подвижные игры на развитие выносливости: правила проведения подвижных игр на развитие выносливости, их значимость для боксера.	1

		Подвижные игры «Не коснись каната», «Один против трёх»	
65.	19.05	Игры на координационные способности: правила проведения подвижных игр на координационные способности, их значимость для боксера.	1
66.	19.05	Игры на координационные способности: правила проведения подвижных игр на координационные способности, их значимость для боксера.	1
67.	26.05	Комбинированные эстафеты. Эстафеты «Самый быстрый», «Самый ловкий», «Самый сильный».	1
68.	26.05	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 учащимся (через родителей) предоставляется открытая ссылка на материалы к соответствующему занятию.
2.2	Демонстрационные материалы	Представляют собой объекты для наглядной демонстрации материала в процессе учебного занятия: - карточки - памятки	Находятся в ведении педагога

Приложение 4. Диагностика

Диагностическая карта для дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

№	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 и 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)