

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский дом искусств «Ритм» г. Курска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» апреля 2025 г. № 3

Утверждена
Директор МБУДО «Дом искусств
«Ритм»
Е.Г. Атрепьева
Приказ от «01» апреля 2025 г. № 87



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года (432 часа)

Составитель:
Клейменов Игорь Иванович,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2025 г.

Оглавление

1.	«Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель программы	6
1.3.	Задачи программы	6
1.4.	Планируемые результаты программы	6
1.5.	Содержание программы	7
2	«Комплекс организационно-педагогических условий»	14
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2.	Учебный план	15
2.3.	Оценочные материалы	17
2.4.	Формы аттестации	18
2.5.	Методическое обеспечение	21
2.6.	Условия реализации программы	33
3.	Рабочая программа воспитания	34
4.	Календарный план воспитательной работы	36
5.	Список литературы	37
6.	Приложения	38

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа «Бокс» разработана на основе следующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 14.01.2021 г. № 127 ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 №04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)).
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ».

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский дом искусств «Ритм» г. Курска» (утв. приказом комитета образования города Курска от 25 декабря 2015 года № 1322).

- Положение о дополнительной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский дом искусств «Ритм» г. Курска» (утв. приказом по учреждению от 1 октября 2024 года №187а).

- Положение о промежуточной аттестации учащихся различных форм объединений (утв. приказом по учреждению от 15 февраля 2023 года № 45а).

Программа «Бокс» имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Актуальность данной программы в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся, востребованности в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной или профессиональной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в условиях недостатка двигательной активности обучающиеся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Отличительной особенностью данной программы является:

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

Уровень программы – базовый.

Адресат программы. Программа адресована учащимся среднего и старшего школьного возраста (11-17 лет).

Важным аспектом задачи, стоящей перед педагогом дополнительного образования, является понимание обучающихся. Знание характерных особенностей детей различных возрастов поможет педагогу:

- понять их внутренний мир, поведение детей;
- правильно спланировать время занятий;
- подготовиться к важным мероприятиям;
- преподавать с большей эффективностью.

11-13 лет – ранний подростковый период. У ребёнка наблюдается приспособляемость к быстрорастущему телу; установление здоровой подростковой независимости.

13-15 лет. Это время освоения тактического мышления. Мозг подростка уже готов решать тактические задачи и принимать быстрые решения.

У ребёнка наблюдается: достижение чувства самосознания; самопринятие, признание и развитие хороших сторон, признание и исправление плохих сторон. В этот момент педагог уже видит, кто из ребят может стать настоящим чемпионом.

15-17 лет. Ребёнок: достигает зрелых взаимоотношений с ровесниками обоих полов; играет мужскую или женскую роль в обществе; принимает свое физиологическое развитие и учится эффективно использовать свой организм; достигает эмоциональной независимости от родителей и других взрослых; выбирает профессию и готовится к ее приобретению; развивает интеллектуальные навыки и представления, необходимые для гражданской компетенции; желает и достигает социально-ответственного поведения. Это возраст, когда подросток должен показать все приобретенные навыки. Сильных игроков формируют в команды для участия в важных соревнованиях. В это время начинается старт в спортивной карьере, ведь ребята уже имеют спортивные разряды и могут участвовать во взрослых соревнованиях.

Условия набора детей: набор в спортивную секцию осуществляется для всех желающих (при наличии медицинского заключения (справки) о допуске к занятиям спортом). На вакантные места (при наличии) второго, третьего года обучения могут поступать вновь прибывшие, после специального собеседования или прошедшие другие испытания, при наличии определенного уровня общего развития и интереса, имеющие медицинское заключение врача. Основанием перевода обучающихся на следующий год обучения является соответствие результатов обучения планируемым результатам и оценке обучения. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Наполняемость групп: 12-15 человек.

Объем и срок освоения программы.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Объем программы – 432 часа, по 144 часа в год.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа (длительность академического часа – 45 минут; перерыв между часами одного занятия – 10 минут).

Форма обучения – очная; в активированные дни и во время карантина занятия по программе проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (информационно-коммуникационной образовательной платформы «Сферум» с использованием российского мессенджера – «VK Мессенджер»).

Язык обучения: русский.

Форма проведения занятий: групповая. Состав обучающихся разновозрастной, постоянный.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации программы – традиционная – реализуется в рамках учреждения.

Темы учебного курса могут быть сокращены, либо расширены. В систему этих тем может быть введен какой-то новый блок знаний. Вариации программы и её

модификацию производит педагог в соответствии со своими возможностями, учётом обстоятельств, условий и материальной базы учреждения.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области» <https://p46.навигатор.дети>.

1.2. Цель программы

Цель программы: овладение основами технико-тактических приемов бокса, повышение уровня общей физической подготовки.

1.3. Задачи программы

Образовательные:

- знакомить с историей развития бокса в России;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- учить основам технических элементов и тактических приемов в боксе;
- учить правилам игры бокса и специфике проведения соревнований.

Развивающие:

- способствовать развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- способствовать активному проявлению индивидуальных способностей в спорте;
- научить выделять главное в теме занятия, соблюдать последовательность;
- понимать задачу, поставленную педагогом;
- учить работать в группе и индивидуально;
- научить работать с различными источниками информации.

Воспитательные:

- воспитывать гармоничное физическое начало школьников;
- развивать двигательные способности (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышать работоспособность, укреплять здоровье обучающиеся и заниматься профилактикой различных заболеваний.
- воспитывать потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать нравственные и волевых качества характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитывать позитивные межличностные отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

1.4. Планируемые результаты программы

К концу обучения, обучающиеся должны **знать**:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- основные вехи развития бокса в России;
- размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса;
- правила бокса и специфику проведения соревнований по боксу;
- размеры ринга;
- прикладное значение, особенности бокса;

- боевую стойку, перемещения и передвижения в боксе;
- приёмы нанесение прямых ударов из стойки;
- стили ведения боя (боксёры темповики, боксёры игровики);
- технику и тактику нанесения ударов и защитные действия;

уметь:

- работать в группе и индивидуально;
- работать с различными источниками информации;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;

владеть:

- основами технических и тактических приемов в боксе;
- техникой и тактикой нанесения ударов.

Личностные результаты:

- будут развиты двигательные способности (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повысится работоспособность;
- сформируются потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- будут развиты волевые качества характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- сформированы позитивные межличностные отношения в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Метапредметные результаты:

- научатся выделять главное в теме занятия, соблюдать последовательность;
- смогут понимать задачу, поставленную педагогом;
- научатся работать в группе и индивидуально;
- научится работать с различными источниками информации.

Предметные результаты:

- сформируются важные двигательные умения и навыка;
- сформируются основы технических элементов и тактических приемов в боксе;
- сформируются необходимые знания в области физической культуры, истории развития бокса в России и за рубежом, вопросам техники и тактики бокса;
- освоят правила бокса и специфику проведения соревнований.

1.5. Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие. (2 ч.)

Теория: Знакомство с обучающимися. Беседа на тему «Здоровье». Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и обувь боксёра. Правила бокса.

Практика: Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

Формы проведения занятий: беседа.

Форма контроля: стартовая диагностика.

2. Введение в историю возникновения и развития бокса, как вида спорта. (6 ч.)

Теория: Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Правила и терминология бокса. Размеры площадок и требования к инвентарю. Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Экипировка для занятий. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Интерактивная игра «Звезды бокса», интерактивный кроссворд «Про бокс», «Словарик боксёра».

Формы проведения занятий: презентация, занятие-сообщение, комбинированное занятие, лекция-презентация.

Формы контроля: викторина.

3. Общая физическая подготовка. (44 ч.)

Теория: Понятие о физической подготовке, краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма спортсмена. Основы рационального питания. Физическая подготовка, движущая сила для занятий боксом. Основная терминология. Средства ОФП.

Практика: Отработка тренировочных упражнений. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средства ОФП: общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. Выполнение упражнений по другим видам спорта: легкая атлетика, спортивные и подвижные игры.

Формы проведения занятий: практическое занятие, учебно-практическое занятие, занятие-игра.

Формы контроля: игровое упражнение.

4. Специальная физическая подготовка. (32 ч.)

Теория: Терминология. Определение СФП. Средства СФП. Значение СФП для развития отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных для конкретного вида спорта.

Практика: Упражнения, направленные на воспитание физических качеств, играющих главную роль в освоении техники для боксёров. Упражнения в ударах по боксерским снарядам, со скакалкой, с набивными мячами, удары с отягощением, бой с тенью, имитация боксерской техники. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также

работа по станциям.

Формы проведения занятий: учебно-практическое занятие, практикум, практическое занятие, занятие-игра.

Формы контроля: практическое задание.

5. Общее представление о технике ведения боксерского поединка. (18 ч.)

Теория: Общая характеристика техники боксера. Основные положения боксера: боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары. Классификация боксерских ударов и их терминология. Биомеханика основы боксерского удара. Комбинации и серии боксерских ударов. Защита и их классификация. Биомеханика – основы защиты боксеров. Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижение боксера – основа успеха нападения и защиты. Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита – основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

Практика: Обучение стойке, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Изучение боевой стойки. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Изучение прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Тренировка координации движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях. Выполнение упражнений.

Спарринг:

- с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней дистанции;

- с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции;

- работа в парах с использованием защитного снаряжения;

- работа в парах с распределением ролей;

- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар и т.п.

Формы проведения занятий: учебно-практическое, практическое занятие.

Формы контроля: игровые задания.

6. Общее представление о тактике ведения боксерского поединка. (20ч.)

Теория: Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: действия боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атаки, защита, контратака. Собственные средства тактики: финты, маневрирование, маневры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. Наступательные и оборонные действия боксера. Первоначальные представления о тактике ведения боя. Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки. Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Изучение тактики ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, отработка обманных ударов в голову с возможностью нанесения неожиданных ударов в туловище. Обучение использования тактического приема: смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот).

Формы проведения занятий: учебно-практическое занятие, практическое занятие, практикум.

Формы контроля: решение спортивных ситуаций.

7. Основные положения соревнований различного уровня по боксу. (2 ч.)

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды для соревнований. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Формы проведения занятий: презентация.

Формы контроля: работа по карточкам.

8. Массовая работа учебного характера. (6 ч.)

Практика: Посещение спортивных соревнований разного уровня, проведение учебных спаррингов, отработка ударов.

Формы проведения занятий: демонстрация.

Формы контроля: практическое задание.

9. Повторение пройденного материала. (12 ч.)

Практика: Закрепление пройденного материала. Выполнение заданий разной степени сложности, которые позволят диагностировать знания учащихся.

Формы проведения занятий: викторина, практическое задание, решение кроссворда.

Формы контроля: зачет.

10. Итоговое занятие. (2 ч.)

Практика: Демонстрация физической подготовки и проявление волевых качеств в процессе спортивных соревновательных поединков. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Формы проведения занятий: спортивный праздник.

Формы контроля: наблюдение.

2 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий. (2 ч.)

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

Формы проведения занятий: беседа.

Форма контроля: стартовая диагностика.

2. История развития бокса. Характеристика современного состояния бокса. (2 ч.)

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

Практика: Просмотр видеофрагментов, презентаций.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие.

Формы контроля: викторина.

3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса. (2 ч.)

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Формы проведения занятий: презентация.

Формы контроля: игровое упражнение.

4. Основные положения правил соревнований по боксу. (4 ч.)

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

Формы проведения занятий: учебно-практическое занятие.

Формы контроля: решение спортивных ситуаций.

5. Общая физическая подготовка. (42 ч.)

Практика: Упражнения на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средства ОФП - общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

Формы проведения занятий: учебно-практическое занятие, комбинированное занятие, тренировка.

Формы контроля: игровое упражнение.

6. Специальная физическая подготовка. (40 ч.)

Практика: Специальная физическая подготовка, специфика бокса. Специфические качества боксёров: специальная выносливость, силовая выносливость, ловкость, координация движений. Средства подготовки: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

Формы проведения занятий: демонстрация, учебно-практическое занятие, практическое занятие, тренировка.

Формы контроля: практическое задание.

7. Техническая и тактическая подготовка. (32 ч.)

Практика: Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях. Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Формы проведения занятий: викторина, практическое задание, решение кроссворда.

Формы контроля: игровое упражнение.

8. Массовая работа учебного характера. (6 ч.)

Практика: Посещение спортивных соревнований разного уровня, проведение учебных спаррингов, отработка ударов.

Формы проведения занятий: демонстрация.

Формы контроля: практическое задание.

9. Повторение пройденного материала. (12 ч.)

Практика: Закрепление пройденного материала. Выполнение заданий разной степени сложности, которые позволят диагностировать знания учащихся.

Формы проведения занятий: викторина, практическое задание, решение кроссворда.

Формы контроля: зачет.

10. Итоговое занятие. (2 ч.)

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча вдаль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

Самостоятельная работа на выполнение упражнений.

Формы проведения занятий: спортивный праздник.

Формы контроля: игровое упражнение.

3 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 ч.)

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Формы проведения занятий: беседа.

Форма контроля: стартовая диагностика.

2. Термины бокса, техническая оснащенность. (4 ч.)

Теория: Бокс. Апперкот. Хук. Свинг. Темповик. Игровик. Челнок. Раунд. Гонг. Рефери. Секундант. Тайминг. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Личные, командные и лично-командные соревнования. Знакомство с правилами соревнований.

Практика: Приобретение навыков в организации и судействе соревнований, разбор соревнований, судейских ошибок. Зачет по правилам судейства.

Формы проведения занятий: учебно-практическое занятие, комбинированное занятие.

Формы контроля: решение спортивных ситуаций.

3. Гигиена и режим дня при занятиях спортом. (2 ч.)

Теория: Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Понятие о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом. Режим дня. Утренняя зарядка, тренировка. Режим питания. Рациональное чередование отдыха с учебой и занятиями спортом. Влияние занятий боксом на организм школьника. Осанка. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практика: Составление режима дня, режима питания, упражнения для закаливания организма.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие.

Формы контроля: задания на карточках.

4. Общая физическая подготовка (32 ч.)

Практика: Средства ОФП, общеразвивающие упражнения: бег, прыжки, метания, упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепления мышц и связок, совершенствования координации движений, развитие глазомера. Занятия подвижными и спортивными играми, включение элементов из других видов спорта. Методы повторной, интервальной, круговой тренировки.

Формы проведения занятий: учебно-практическое занятие, комбинированное занятие, тренировка.

Формы контроля: игровое упражнение.

5. Специальная физическая подготовка (40 ч.)

Практика: Специальная физическая подготовка. Специфические физические качества для боксёров: специальная выносливость, силовая выносливость, сообразительность, координация движений. Методы интервальной, повторной, круговой тренировок с силовыми отягощениями и без них, прыжки различными способами на одной и двух ногах: на месте, в движении, в длину и в глубину. Упражнения с амортизаторами для имитации техники ударов. Тренировки по станциям с индивидуальными заданиями.

Формы проведения занятий: демонстрация, учебно-практическое занятие, практическое занятие, тренировка.

Формы контроля: практическое задание.

6. Техническая подготовка (28 ч.)

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

Формы проведения занятий: викторина, практическое задание, решение кроссворда.

Формы контроля: игровое упражнение.

7. Тактическая подготовка (16 ч.)

Теория: Анализ выступлений юных боксёров на соревнованиях. Особенности судейства и организации различных соревнований.

Практика: Выступления на соревнованиях со сбивающим фактором, умение творческого самостоятельного решения определенных тактических задач.

Формы проведения занятий: викторина, практическое задание, решение кроссворда.

Формы контроля: практическое занятие.

8. Массовая работа учебного характера. (6 ч.)

Практика: Посещение спортивных соревнований разного уровня, проведение учебных спаррингов, отработка ударов.

Формы проведения занятий: демонстрация.

Формы контроля: практическое задание.

9. Повторение пройденного материала. (12 ч.)

Практика: Закрепление пройденного материала. Выполнение заданий разной степени сложности, которые позволят диагностировать знания учащихся.

Формы проведения занятий: викторина, практическое задание.

Формы контроля: зачет.

10. Итоговое занятие. (2 ч.)

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ роста результатов.

Практика: Участие в течение года в 3-4 соревнованиях по ОФП и в 4-6 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 60, 100 метров, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, броски набивного мяча. Упражнения на выносливость – бег на расстояние 1000 метров (без учета времени). Силовые упражнения – подтягивания в висе для мальчиков, в висе лежа для девочек.

Формы проведения занятий: спортивный праздник.

Формы контроля: игровое упражнение.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 1.

№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 год обучения, базовый уровень	10.09.	31.05.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	4 ноября 31 декабря 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая	Декабрь, май
2.	2 год обучения, базовый	10.09.	31.05.	36	72	144	2 раза в неделю	4 ноября 31 декабря 23 февраля	Декабрь, май

	уровень						по 2 часа	8 марта 1 мая 9 мая	
3.	3 год обучения, базовый уровень	10.09.	31.05.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	4 ноября 31 декабря 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая	Декабрь, май

2.2. Учебный план

Таблица 2.

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Весёлые старты / входной контроль
2	Введение в историю возникновения и развития бокса, как вида спорта.	6	2	4	Викторина / текущий контроль
3	Общая физическая подготовка.	44	12	32	Игровое упражнение / текущий контроль
4	Специальная физическая подготовка.	32	10	22	Практическое задание / текущий контроль
5	Общие представления о технике ведения боксерского поединка.	18	8	10	Игровые задания / текущий контроль
6	Общие представления о тактике ведения боксерского поединка.	20	8	12	Решение спортивных ситуаций / текущий контроль
7	Основные положения соревнований различного уровня.	2	2	-	Работа по карточкам / текущий контроль
8	Массовая работа учебного характера.	6	-	6	Практическое задание / текущий контроль
9	Повторение пройденного материала.	12	-	12	Зачет / промежуточный контроль
10	Итоговое занятие.	2	-	2	Спортивный праздник / итоговый контроль
Итого		144	43	101	

Таблица 3.

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	2	1	1	Весёлые старты / входной контроль
2	История развития бокса. Характеристика современного состояния бокса.	2	1	1	Викторина / текущий контроль
3	Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.	2	2	-	Игровое упражнение / текущий контроль
4	Основные положения правил соревнований по боксу.	4	1	3	Решение спортивных ситуаций / текущий контроль
5	Общая физическая подготовка.	42	15	27	Игровое упражнение / текущий контроль
6	Специальная физическая подготовка.	40	11	29	Практическое задание / текущий контроль
7	Техническая и тактическая подготовка.	32	11	21	Игровое упражнение / текущий контроль
8	Массовая работа учебного характера.	6	1	5	Практическое задание / текущий контроль
9	Повторение пройденного материала.	12	-	12	Зачет / промежуточный контроль
10	Итоговое занятие.	2	-	2	Спортивный праздник / итоговый контроль
Итого		144	43	101	

Таблица 4.

3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Весёлые старты / входной контроль
2	Термины бокса, техническая оснащенность.	4	2	2	Решение спортивных ситуаций / текущий контроль
3	Гигиена и режим дня при	2	1	1	Задания на карточках /

	занятия спортом.				текущий контроль
4	Общая физическая подготовка.	32	12	20	Игровое упражнение / текущий контроль
5	Специальная физическая подготовка.	40	15	25	Практическое задание / текущий контроль
6	Техническая подготовка.	28	8	20	Игровое упражнение / текущий контроль
7	Тактическая подготовка.	16	4	12	Практическое задание / текущий контроль
8	Массовая работа учебного характера.	6	-	6	Практическое задание / текущий контроль
9	Повторение пройденного материала.	12	-	12	Зачет / промежуточный контроль
10	Итоговое занятие.	2	-	2	Спортивный праздник / итоговый контроль
Итого		144	43	101	

2.3. Оценочные материалы

Диагностические методики.

В процессе реализации программы используются следующие методики и диагностики:

- анкета «Удовлетворенность образовательным процессом»;
- методика С.В. Тетерского «Самочувствие ребенка в коллективе»;
- методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка»;
- методика Э. Торренса «Невербальная креативность»;
- методики по развитию познавательного процесса;
- методика определения кратковременной зрительной памяти;
- методика исследования объема внимания.

Результаты мониторинга являются основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

Объектами мониторинга являются:

- знания, умения, навыки, сформированные компетенции по изучаемому курсу;
- уровень и качество изготавливаемых изделий, проводимых мероприятий;
- мастерство, культура и техника исполнения творческих работ;
- степень самостоятельности и уровень творческих способностей.

В программе заложены диагностические мероприятия по отслеживанию уровня усвоения программы: тесты, опросники, карточки с заданиями, анкеты. Диагностические и оценочные материалы уровня освоения программы обучающимися представлены в Приложении 3.

Оценочные процедуры образовательных результатов

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с учащимися, тестовых заданий, творческих работ, игр на формирование и сплочение коллектива, соревнований и т.д.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования, опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня.

Уровень личностных результатов отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Основными *критериями оценки* работы обучающихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые соревнования различного уровня, многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение физическими и специальными навыками и умениями.

Материалы для проведения мониторинга представлены в Приложении 2.

2.4. Формы аттестации

Для отслеживания и фиксации результатов, их предъявления и демонстрации применяются следующие формы: журнал учета работы педагога; карты оценки результатов освоения программы; наблюдение; опрос; анкетирование; практическая работа; проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др., тестирование; зачет.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится контроль. Контроль обучения осуществляется систематически и реализуется в различных формах: диагностика; входной контроль, текущий контроль; промежуточный (тематический) контроль; итоговый контроль, с использованием единой шкалы оценки результатов (Таблица 5):

- *минимальный уровень* – ребёнок выполняет образовательную программу не в полном объеме;
- *базовый уровень* – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;
- *повышенный уровень* – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах, выставках и фестивалях;

- *творческий уровень* – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, занимает призовые места в выставках, конкурсах и фестивалях.

Критерии освоения технических и тактических действий

Таблица 5.

Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Минимальный уровень	Назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Базовый уровень	Назвал и выполнил с незначительными ошибками. Проговаривает последовательность действий. Слушает и понимает речь других.
Повышенный уровень	Назвал и выполнил без ошибок. Совместно с педагогом и другими учащимися дает эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
Творческий уровень	Участие в соревнованиях.

Входной контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение, проводится в начале обучения с целью предварительного выявления уровня подготовки обучающегося к выбранному виду деятельности; уровня его воспитанности (ценностные ориентиры). Входной контроль проводится в форме анкетирования, беседы.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем программы и личностных качеств обучающихся, осуществляется на каждом занятии с целью установления качества и эффективности выбранных форм занятий, методов обучения и способов деятельности обучающихся, а также с целью проверки усвоения ими содержания образовательной программы. Текущий контроль осуществляется с помощью педагогического наблюдения, игр, бесед, индивидуальных и групповых заданий различных типов.

Промежуточный (тематический) контроль осуществляется по окончании изучения определенного раздела программы с целью установления степени усвоения обучающимися содержания образовательной программы и планирования педагогической деятельности, деятельности на следующих этапах обучения, определения необходимости коррекции знаний и умений, повторения уже изученного материала. Тематический контроль организуется в форме образовательных игр, использующих и расширяющих основные понятия, факты, термины и определения раздела. При проведении тематического контроля, при необходимости, используются тестовые задания, задания творческого характера.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по завершению учебного года, включает в себя понятия, факты, термины и определения по всему содержанию программы.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом

контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности обучающихся на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки, представлены в Приложении к программе.

При планировании контрольных мероприятий рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: на скорость, на силу, на выносливость, на технику. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Программа предусматривает проведение психолого-педагогического мониторинга, включающего в себя:

1. Определение уровня личностного развития обучающихся.
2. Проведение входного контроля и итоговой аттестации освоения дополнительной общеобразовательной программы. Определение динамики достижения предметных, метапредметных и личностных результатов.
3. Наблюдения за социально значимой деятельностью обучающихся, в которых отражаются все достижения и результаты в предметной и метапредметной сфере.

Оценка личностных, предметных и метапредметных результатов происходит согласно уровню их сформированности (низкий, средний, высокий) и отражаются в карте показателей результативности деятельности личностного развития обучающихся, в протоколах результатов входного контроля, итоговой аттестации и в карте социально значимой деятельности.

Используя методы наблюдения, оценивается развитие личности обучающихся по следующим показателям:

- мотивация к познанию и творчеству в деятельности;
- уровень умственной активности;
- гражданская идентичность;
- самооценка;
- отношение к публичной деятельности;
- взаимоотношения со сверстниками;
- взаимоотношения с педагогами.

В соответствии с полученными результатами вносятся коррективы в систему работы, как с коллективом, так и с отдельными обучающимися.

Способами проверки знаний и умений являются:

- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в боксе;

- сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации программы

Организация турниров различного уровня; участие в муниципальных, региональных и межрегиональных соревнованиях и товарищеских встречах, в турнирах на кубок воинов, участников локальных конфликтов; проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков; педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- видеозапись
- грамота
- материалы анкетирования и тестирования
- протоколы соревнований
- отзывы детей и родителей

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования
- открытое занятие
- итоговый отчет
- портфолио

2.5 Методическое обеспечение

Современные педагогические технологии.

Освоение программы предусматривает использование современных образовательных технологий, что в практике обучения является обязательным условием интеллектуального, творческого развития обучающихся: информационно-коммуникационные технологии, технология проблемного обучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, технология интегрированного обучения, технология личностно-ориентированного образования, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Методы обучения

При организации образовательной деятельности используется компилятивная система методов организации и осуществления учебно-познавательной деятельности по И.Я. Лерну, М.Н. Скаткину и Ю.К. Бабанскому:

Методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические, репродуктивные проблемно-поисковые).

Методы стимуляции и мотивации (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).

Методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).

Методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Методы воспитания (убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха и др).

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности занятий. Методика проведения занятий с детьми исходит из особенностей их развития.

Объяснительно-иллюстративный метод обучения – обучающиеся получают знания в процессе беседы (общение путем взаимной постановки вопросов и ответов на них), рассказа (изложение фактического материала), объяснения (подробный рассказ об объекте), через демонстрацию объектов показа, репродукций и экранное пособие в «готовом» виде. Воспринимая и осмысливая факты, оценки, выводы, они остаются в рамках репродуктивного (воспроизводящего) мышления.

Репродуктивный метод – метод, где применение изученного осуществляется на основе образца или правила. Здесь деятельность обучаемых носит алгоритмический характер, т.е. выполняется по инструкциям, предписаниям, правилам в аналогичных, сходных с показанным образцом ситуациях (практическая работа, наблюдение). Теоретические сведения сообщаются обучающимся в форме познавательных бесед небольшой продолжительностью (15-20 мин.) с пояснениями по ходу выполнения работы. В процессе таких бесед происходит пополнение словарного запаса обучающихся специальной терминологией, но в тоже время подача теоретического материала производится параллельно с формированием практических навыков у обучающихся.

Метод проблемного изложения – метод, при котором, используя самые различные источники и средства, педагог, прежде чем излагать материал, ставит проблему, формулирует познавательную задачу, а затем, раскрывая систему доказательств, сравнивая точки зрения, различные подходы, показывает способ решения поставленной задачи. Обучающийся как бы становится свидетелем и соучастником поиска (постановка вопросов и ответы на них, экспериментальные задания, проблемный рассказ, эвристическая беседа и практическая работа).

Для развития навыков творческой работы обучающихся, программой предусмотрены методы дифференциации и индивидуализации, что позволяет педагогу полнее учитывать индивидуальные возможности и личностные особенности ребенка, достигать более высоких результатов в обучении и развитии творческих способностей детей.

Применяются следующие средства дифференциации:

- а) разработка заданий различной трудности и объема;
- б) разная мера помощи педагога обучающимся при выполнении учебных заданий;
- в) вариативность темпа освоения учебного материала;
- г) индивидуальные и дифференцированные домашние задания.

Основной задачей дифференциации и индивидуализации при объяснении материала является формирование умения у детей применять полученные ранее знания. При этом на этапе освоения нового материала предлагается воспользоваться ранее полученной информацией.

Обучающиеся могут получить разную меру помощи, которую может оказать педагог посредством инструктажа, технических схем, памяток.

Содержание всех разделов построено по следующему алгоритму: исторический аспект – связь с современностью – освоение основных

технологических приемов – выполнение учебных заданий – выполнение творческих работ (индивидуальных, групповых или коллективных). Предлагаются различные упражнения, задания, обогащающие словарный запас. Информационный материал небольшой по объему, интересный по содержанию, дается как перед практической частью, так и во время работы.

Основное время на занятии отводится практической деятельности, поэтому создание творческой атмосферы способствует ее продуктивности.

Программа построена с учетом комплексного подхода к занятиям. Внимание, в первую очередь, уделяется психологической стороне: увлечь детей, помочь им почувствовать свою успешность, заинтересовать самым творческим процессом. Методически занятия построены традиционно – от простого к сложному.

При проведении занятий используются следующие *методы организации*:

Фронтальный метод применяется при каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется детьми одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Педагог может давать указания и оценивать учащихся только в общей форме.

Поточный способ – все выполняют упражнение «поток», когда один занимающийся ещё не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперёд (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке). При этом таких потоков может быть 2 – 3.

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда педагог должен контролировать действия каждого ребенка, упражнения выполняются сменами по 2 – 3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

Групповой метод – заключается в распределении занимающихся на 2 – 3 группы. Одна под наблюдением педагога разучивает новое упражнение или приём, а другие самостоятельно выполняют заданные упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе занятия может быть использован – *индивидуальный метод*, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем педагога. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения тоже выполняется индивидуально по выбору педагога (это одна из разновидностей индивидуального метода).

Особенности и формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая, с использованием электронных и дистанционных образовательных технологий в активированные дни и во время карантина занятия.

Тип учебного занятия по дидактической цели

Программа предоставляет возможности для выбора типа занятия в соответствии с дидактической целью: вводное занятие; занятие ознакомления с новым материалом; занятие по закреплению изученного; занятие по применению знаний и умений; занятие по углублению знаний; занятие по систематизации и

обобщению знаний; занятие по контролю знаний, умений и навыков; комбинированное занятие.

Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия.

Программа предоставляет широкие возможности для выбора формы организации учебного процесса: беседа, занятие-сообщение, лекция, презентация, игра, учебно-практическое занятие, практическое занятие, практикум, экскурсия, игровое упражнение, соревнование, зачет, праздник. Основной формой обучения по программе является учебно-практическая деятельность.

Основной формой обучения по программе является учебно-практическая деятельность, предусматривающая индивидуальную практическую деятельность обучающихся.

Необходимым условием организации занятий является психологическая комфортность обучающихся, обеспечивающая их эмоциональное благополучие. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, индивидуальный подход, создание ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития, но и для нормального психофизиологического состояния.

Знакомство обучающихся с материалом программы осуществляется в определенной последовательности, с постепенным продвижением от простого к сложному. При подборе учебного материала учитываются доступность, индивидуальные особенности, возрастные возможности детей.

В процессе занятий теоретический материал осваивается через практические формы работы. Последовательность изложения тем и количество времени может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы.

Алгоритм учебного занятия.

Основной формой работы с детьми по программе является учебное занятие, структура которого включает: вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть.

Любая работа без соответствующей подготовки (разогрева и растягивания) будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений.

Растягивание поможет обучающемуся подготовиться к тренировке, не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Тщательно выполняя растягивания, у ребёнка снижается мышечное напряжение, предотвращаются различные повреждения и уменьшается риск получения травм.

Задачи вводной части занятия:

- подготовка инвентаря и места для проведения занятий;
- организация учащихся;
- подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;

– общеразвивающие, подготовительные подводящие упражнения.

Проведение подготовительной части занятия:

– теоретическая подготовка;

– выполнение программы растягивания в полном объёме (статическое, динамическое, пассивное).

Статическое растягивание – выполняется методом удержания определенных позиций на заданный отрезок времени, в максимально возможной амплитуде движения. При выполнении статического растягивания, движения выполняются медленно, до ощущения натяжения в мышцах. Вы можете ощущать дискомфорт, но не в коем случае боль.

Правила статического растягивания:

1) удерживайте каждую позицию минимум 15-20 секунд;

2) повторяйте каждое движение дважды;

3) выполняйте растяжку минимум 5-7 раз в неделю (даже если не тренируетесь);

4) старайтесь выполнять программу статического растягивания полностью.

Динамическое растягивание – выполняется с наиболее полной амплитудой движения и более активно, чем статическое растяжение. Выполняется динамическое растягивание после статического. Это помогает лучше подготовиться к тренировке и игре. Динамическое растягивание помогает активизировать нейромышечную систему. Динамическое растягивание является промежуточным этапом, между статическим растягиванием и тренировкой.

Существует две формы динамического растягивания:

1) выполнение упражнений в положении стоя на месте;

2) выполнение специфических скоростных движений.

Пассивное растягивание чрезвычайно эффективно для достижения максимальной амплитуды движения. Для выполнения пассивного растяжения необходима помощь партнера по команде или тренера по физической подготовке. Помощник, выполняя растягивание должен быть осторожен, чтобы не травмировать растягиваемую область.

Доводы за использование пассивного растягивания:

1) позволяет добиться увеличения амплитуды движения за более короткое время, потому что помощь партнера помогает изолировать растягиваемую группу мышц и позволяет вам полностью расслабиться;

2) позволяет спортсменам, помогая, друг другу, понять механизм растягивания и научиться, правильно определять диапазон амплитуды движения. Кто бы ни помогал вам, он должен соблюдать правильную технику выполнения.

Правила выполнения:

1) помощник, выполняющий растягивание, должен контролировать движение и выполнять его медленно;

2) пассивное растяжение не должно быть болезненным: максимально. Спортсмен должен чувствовать натяжение в зоне растягивания.

3) продолжительность растягивания должен контролировать сам спортсмен, пока он не почувствует, что этого достаточно. Больше не всегда значит лучше;

4) помощник и игрок должны поддерживать постоянную устную связь, которая гарантирует, что растягивание безопасно и адекватно.

– *Основная часть.*

Задачи основной части занятия:

- повышение физической подготовленности учащихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- освоение элементов тактики в нападении и защите;
- обучение учащихся применять приобретённые умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;
- учебные игры.

При проведении основной части занятия:

- используется максимальное количество мячей;
- применяется поточная, игровая нормы занятий, круговая тренировка;
- соблюдается последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приёмом, разучивание приёма в упрощённых условиях, изучение в усложнённых условиях и закрепление приёма в игровых условиях.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

- применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;
- при обучении элементам техники и тактики данного вида спорта соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях;
- тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%.

Заключительная часть

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – после тренировочному растягиванию.

Короткий период охлаждения – выход из рабочего, напряжённого состояния.

Упражнения на более низком уровне интенсивности, позволяющие восстановиться пульсу занимающихся, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – после тренировочного растягивания.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;

- на дыхание и расслабление;
- малоподвижные игры.

Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется.

Неоценимую пользу в освоении дополнительной общеразвивающей программы оказывает воспитательная работа, которая проводится как во время учебно-тренировочных занятий, так и дополнительно на внутрисклудийных и спортивных мероприятиях.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с учащимися (об истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование учащихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов учреждения.

Учебно-тренировочное занятие состоит из следующих частей:

- разминка;
- теоретическая подготовка – это введение в историю бокса, в основные понятия бокса, правила соревнований по боксу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся;
- общая физическая подготовка – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств;
- специальная физическая подготовка – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке;
- техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Главными задачами технической подготовки являются:

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.

– частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.

Тактическая подготовка юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и психологической подготовкой. Тактическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей, морально-волевых качеств, которые воспитываются при правильной организации учебно-воспитательного процесса для достижения успехов в соревнованиях.

Обучающиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке, спортивной и технической подготовке.

Дидактические материалы.

Учебно-наглядные пособия, демонстрационный и раздаточный материалы подобраны и систематизированы в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

1 год обучения

Таблица 6.

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Вводное занятие.	- Электронные средства образовательного назначения (слайдовая презентация); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий для проведения стартовой диагностики, карточки с заданиями); - наглядные пособия.
2	Введение в историю возникновения и развития бокса, как вида спорта.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания).
3	Общая физическая подготовка.	- Видеоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений по общей физической подготовке».
4	Специальная физическая подготовка.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и

		практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений по специальной физической подготовке».
5	Общие представления о технике ведения боксерского поединка.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника боксерского поединка».
6	Общие представления о тактике ведения боксерского поединка.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие.
7	Основные положения соревнований различного уровня.	- Видеоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания).
8	Массовая работа учебного характера.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания).
9	Повторение пройденного материала.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядные пособия по разделам программы.
10	Итоговое занятие.	- Видеоматериалы (видеозаписи занятий и мероприятий); - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий); - наглядные пособия;

		- оценочные материалы для контроля за результатами освоения учащимися ДОП; - диагностические методики, позволяющие оценить достижения обучающихся, диагностировать мотивацию достижений личности.
--	--	--

2 год обучения

Таблица 7.

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	- Электронные средства образовательного назначения (слайдовая презентация); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий для проведения стартовой диагностики, карточки с заданиями); - наглядные пособия.
2	История развития бокса. Характеристика современного состояния бокса.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания).
3	Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.	- Видеоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений по общей физической подготовке».
4	Основные положения правил соревнований по боксу.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений по специальной физической подготовке».
5	Общая физическая подготовка.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания);

		- наглядное пособие «Техника боксерского поединка».
6	Специальная физическая подготовка.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие.
7	Техническая и тактическая подготовка.	- Видеоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания).
8	Массовая работа учебного характера.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания).
9	Повторение пройденного материала.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядные пособия по разделам программы.
10	Итоговое занятие.	- Видеоматериалы (видеозаписи занятий и мероприятий); - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий); - наглядные пособия; - оценочные материалы для контроля за результатами освоения учащимися ДОП; - диагностические методики, позволяющие оценить достижения обучающихся, диагностировать мотивацию достижений личности.

3 год обучения

Таблица 8.

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
-------	------------------------	--

1	Вводное занятие. Техника безопасности.	- Электронные средства образовательного назначения (слайдовая презентация); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий для проведения стартовой диагностики, карточки с заданиями); - наглядные пособия.
2	Термины бокса, техническая оснащенность.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания).
3	Гигиена и режим дня при занятии спортом.	- Видеоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений по общей физической подготовке».
4	Общая физическая подготовка.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений по специальной физической подготовке».
5	Специальная физическая подготовка.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника боксерского поединка».
6	Техническая подготовка.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие.
7	Тактическая	- Видеоматериалы;

	подготовка.	- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания).
8	Массовая работа учебного характера.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания).
9	Повторение пройденного материала.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядные пособия по разделам программы.
10	Итоговое занятие.	- Видеоматериалы (видеозаписи занятий и мероприятий); - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий); - наглядные пособия; - оценочные материалы для контроля за результатами освоения учащимися ДОП; - диагностические методики, позволяющие оценить достижения обучающихся, диагностировать мотивацию достижений личности.

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном шведской стенкой, покрытием, раздевалками для девочек и мальчиков, спортивным инвентарём, техническими средствами обучения.

Оборудование:

- боксерские груши;
- боксерские мешки;
- мячи футбольные;
- мячи для большого тенниса;
- мячи набивные;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- шведская стенка;

- гантели, гири различной массы;
- брусья навесные;
- гимнастические кольца;
- таблицы на тему «Элементы базовой техники бокса».

Требования к обучающимся для практической работы: спортивная форма (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, перчатки, капа, бандаж (паховая защита).

Информационное обеспечение:

Наличие официального сайта ОО в сети Интернет.

Наличие официальной группы vk.com.

Таблица 9.

Приемы в боксе	
Первая тренировка, учебная стойка	https://yandex.ru/video/preview/9896613361051764499
Упражнения на координацию боксера	https://dzen.ru/video/watch/660685d127d6154e958523d1?f=d2d
Маневры и защитные передвижения в боксе	https://yandex.ru/video/preview/1132825852570816561
Приемы в боксе. Удары из-за угла	https://yandex.ru/video/preview/5815378716673651615
Защита корпуса. Упражнения для тренировки нырков	https://yandex.ru/video/preview/14920242000538853329
Боковые удары в боксе	https://yandex.ru/video/preview/15810161643872157427
Защита от ударов в боксе. Уклоны и нырки	https://yandex.ru/video/preview/16989350006950888806
Как бить серию ударов	https://yandex.ru/video/preview/15608759188333171581
Мастер-класс по боксу с девушками	https://yandex.ru/video/preview/8355461900305634672

Технические средства обучения:

Технические средства обучения: интерактивная панель, компьютер, принтер, телевизор, музыкальный центр, фотоаппарат, видеокамера.

Кадровое обеспечение:

Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога дополнительного образования, владеющего теоретическими и практическими знаниями в данной области и педагога-организатора, способного проводить культурно-досуговые и воспитательные мероприятия, развивать социальное партнерство.

Для успешного освоения программы необходимо сотрудничество с:

- педагогом-психологом и методистом учреждения;
- учреждениями физкультурно-спортивной направленности города, области.

3. Рабочая программа воспитания

Цель – создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Задачи:

- вовлечь обучающихся в разнообразные мероприятия, направленные на расширение общекультурных компетенций;
- включить обучающихся в общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;
- поощрять детские инициативы и детское самоуправление;
- расширить представление о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина, формирующейся на основе общих национальных нравственных ценностей: семья, природа, труд и творчество, социальная солидарность и других;
- сконцентрировать внимание детей и подростков на принципах и условиях здорового образа жизни.

Формы и содержание деятельности

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, трудовое, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, воспитание познавательных интересов.

Вариантами организации воспитательного процесса являются следующие формы:

- *формы познавательной деятельности:* дни открытых дверей, дни открытых занятий и воспитательных мероприятий, выпуск газет, беседы, совместная деятельность в рамках подготовки и реализации проектов, просмотры видеороликов и др.;
- *формы практико-ориентированной деятельности:* участие в различных акциях, проведение концертов, выставок творческих работ учащихся;
- *формы досуговой деятельности:* совместные праздники, конкурсы, экскурсии, посещение выставок, музеев;

В образовательном процессе применяется ряд важных *методов воспитания*: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, пример, создание ситуации успеха.

Планируемые результаты

Реализация воспитательной программы будет способствовать:

- расширению общекультурных компетенций;
- доброжелательному общению со сверстниками, построенному на принципах уважения;
- расширению представлений о позициях активного социально-ответственного гражданина;
- повышению уровня познавательного интереса детей, расширению их кругозора;
- формированию у детей ответственности за свое здоровье, направленности на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения.

Работа с родителями/законными представителями

В рамках реализации программы организуется индивидуальная и коллективная работы с родителями (тематические беседы, консультации, родительские собрания, досуговые мероприятия).

Воспитательная работа с обучающимися ведется в течение всего периода обучения и осуществляется в соответствии с ежегодно разрабатываемым «Календарным планом воспитательной работы».

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Названия мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
Тематические мероприятия				
1.	Здравствуй, наш любимый РИТМ!	День открытых дверей	Сентябрь	Педагоги-организаторы
2.	Супер папа!	Конкурсно-игровая программа, посвященная Дню отца	Сентябрь	ПДО, педагоги-организаторы
3.	Мой учитель – лучше всех!	Поздравительный флешмоб	Октябрь	ПДО, педагоги-организаторы
4.	Осенний переполох.	Театрализованное представление	Ноябрь	Педагоги-организаторы
5.	Мы едины!	Викторина, посвященная Дню народного единства	Ноябрь	ПДО
6.	Букет для мамы.	Концерт, посвященный Дню Матери	Ноябрь	ПДО, педагоги-организаторы
7.	Международный день инвалидов.	Акция	Декабрь	ПДО
8.	Новогодний праздник.	Театрализованное представление	Декабрь	Педагоги-организаторы
9.	Защитник Отечества – звание гордое!	Конкурсно-игровая программа, посвященная Дню Защитника Отечества	Февраль	ПДО, педагоги-организаторы
10.	Широкая Масленица.	Чаепитие	Февраль	ПДО
11.	Праздник весны, цветов и любви!	Концертная программа, посвященная Международному женскому дню	Март	ПДО
12.	День воссоединения Крыма с Россией.	Беседа	Март	ПДО
13.	День смеха.	Конкурсно-игровая программа	Апрель	ПДО, педагоги-организаторы
14.	День космонавтики.	Конкурс	Апрель	ПДО, педагоги-организаторы
15.	День Земли (экологическое мероприятие).	Воспитательное мероприятие	Апрель	Педагоги-организаторы
16.	День Весны и труда.	Беседа	Май	ПДО
17.	Победный май!	Выставка рисунков,	Май	ПДО

		посвященная Дню Победы		
18.	Семейный альбом.	Конкурс стенгазет, посвященный Международному дню семьи	Май	ПДО
19.	Волшебный мир.	Творческий отчет	Май	ПДО, педагоги-организаторы, методисты
Работа с родителями				
1.	Будем знакомы! Достижения и перспективы.	Родительское собрание	Сентябрь Май	ПДО
2.	Индивидуальные консультации	Беседа	По мере необходимости	ПДО
3.	Привлечение родителей к совместной организации образовательного процесса, участию в мероприятиях и воспитательной работе	Беседа	По мере необходимости	ПДО

5. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Атилов, А. Бокс за 12 недель / А. Атилов. – Москва : Огни, 2022. – 741 с.
2. Белобородов, Н. М. Бокс. Техника и тактика / Н. М. Белобородов. – М. : Спорт-Принт, 2015. – 352 с.
3. Бим, Б. Бокс на 100% / Бэкман Бим. – М. : Феникс, 2019. – 874 с.
4. Бокс России. Альманах, №1, 2012. – М. : Человек, 2016. – 442 с.
5. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г. О. Джероян. – М. : ЁЁ Медиа, 2020. – 773 с.
6. Качурин, А. И. Бокс в двух стойках. Учебное пособие / А. И. Качурин, С. П. Селезнев. – М. : МИИТ, 2022. – 276 с.
7. Киселев, В. А. Физическая подготовка боксера: моногр. / В. А. Киселев, В. Н. Черемисинов. – М. : Дивизион, 2021. – 160 с.
8. Москаленко, Р. В. Бокс / Р. В. Москаленко. – М. : Эксмо, 2017. – 626 с.
9. Остьянов, В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В. Н. Остьянов. – М. : Олимпийская литература, 2022. – 186 с.
10. Филимонов, В. И. Теория и методика бокса / В. И. Филимонов. – М. : Инсан, 2015. – 584 с.
11. Худадов, Н. А. Психологическая подготовка боксера / Н. А. Худадов. – М.: ЁЁ Медиа, 2018. – 180 с.

Список литературы, рекомендованный обучающимся

1. Арцишевский, В. Бокс / В. Арцишевский. – М. : ЁЁ Медиа, 2012. – 852 с.
2. Такки, А. Как стать Королем ринга. Книга о боксе и победе / А. Такки. – М. : АСТ, 2021. – 214 с.
3. Лысенко, А. С. Бокс. Совершенствование техники / А.С. Лысенко. – М. : СПДФЛ Дудукчан И. М., 2012. – 152 с.

Список литературы, рекомендованный родителям

1. Балакшин, Георгий. Анатомия бокса / Георгий Балакшин. – М.: PressPass, 2014. – 232 с.
2. Лисицын, В. В. Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса / В. В. Лисицын. – М. : Ленанд, 2014. – 352 с.
3. Стрельников, В. А. Учебно-тренировочный процесс в боксе: Моногр. / В. А. Стрельников – М. : НИЦ ИНФРА-М, СФУ, 2016 – 112 с. (Науч. мысль) / В. А. Стрельников, В. А. Толстиков, В. А. Кузьмин. – Москва : РГГУ, 2016. – 821 с.

Календарно-тематический планирование 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Коли- чество часов	Форма / тип занятия	Место проведения
1.	Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. Беседа на тему «Здоровье». Введение в программу. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и обувь боксёра. Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.	2	Беседа / вводное занятие	Спортивный зал
2.	Введение в историю возникновения и развития бокса. Краткий исторический обзор развития бокса в России. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Интерактивная игра «Звезды бокса».	2	Лекция / ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
3.	Бокс, как вида спорта. Характеристика современного состояния бокса. Правила и терминология бокса. Размеры площадок и требования к инвентарю. Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Интерактивный кроссворд «Про бокс».	2	Презентация / комбинированное занятие	Спортивный зал
4.	Экипировка. Экипировка для занятий. Особенности одежды при различных условиях погоды. Интерактивная игра «Словарик боксёра».	2	Занятие-игра / комбинированное занятие	Спортивный зал
5.	Анатомия и физиология человека. Значение ОФП. Краткая характеристика основных физических качеств: быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость.	2	Занятие-сообщение / ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
6.	Общая физическая подготовка. Общее понятие о строевых упражнениях и командах. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю.	4	Занятие-игра / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
7.	Основные виды движений. Сведения об основных видах движений. Нагрузка и отдых, как важнейшие элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека.	2	Игровое упражнение / комбинированное занятие	Спортивный зал

8.	Действия в строю на месте и в движении. Построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения. Перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.	4	Практическое занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
9.	Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Основные дисциплины в боксе. ОФП. Самостоятельная работа.	2	Лекция-презентация / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
10.	Значение режима и питания для спортсмена и требования к ним. Медленные и быстрые повороты в различных направлениях.	2	Занятие-игра / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
11.	Общая физическая подготовка. Ходьба обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.	4	Учебно-практическое занятие/ комбинированное занятие	Спортивный зал
12.	Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Понятие бега, его значение для здоровья боксера. Особенности старта из разных положений.	2	Практическое занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
13.	Бег с преодолением различных препятствий. Бег спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения.	2	Учебно-практическое занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
14.	Подтягивания, отжимания. ОФП. Подтягивания различным хватом, отжимания различными способами.	2	Практическое занятие / ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
15.	Прыжки. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.	2	Учебно-практическое занятие/ занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
16.	Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, выпрыгивания на разные высоты. Выполнение прыжков через скакалку на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, выпрыгивания на разные высоты.	2	Учебно-практическое / комбинированное занятие	Спортивный зал
17.	Метания. Метание теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и другие.	2	Занятие-игра / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал

18.	Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Учебно-практическое занятие/ занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
19.	Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.	2	Учебно-практическое занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
20.	Строение и функции организма человека. Основные приемы оказания первой помощи. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды, дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий боксом и спортом. Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях.	2	Презентация / занятие по изучению	Спортивный зал
21.	Подвижные игры. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия.	2	Занятие-игра / комбинированное занятие	Спортивный зал
22.	Веселые эстафеты. Эстафеты с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.	2	Эстафета / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
23.	Спортивные игры. Двусторонние игры: баскетбол, футбол, волейбол. Ознакомление с основными элементами техники и тактики игр, правилами соревнований. Значение игр для развития юного боксера.	2	Учебно-практическое занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
24.	Спортивные игры. Регби, настольный теннис – ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований.	2	Занятие-игра / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
25.	Повторение изученного материала.	2	Практикум / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
26.	Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски	2	Учебно-практическое занятие/ акомление с новым материалом	Спортивный зал

	набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.			
27.	Упражнения для развития силы. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.	2	Практикум / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
28.	Упражнения для развития быстроты. Бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.	2	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
29.	Упражнения для развития быстроты. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.	2	Практикум / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
30.	Упражнения для развития выносливости. Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.	2	Учебно-практическое занятие/ ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
31.	Упражнения для развития выносливости. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.	2	Практикум / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
32.	Упражнения для развития ловкости. Жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег.	2	Практическое занятие / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
33.	Упражнения для развития ловкости. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры	2	Практикум / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал

34.	Упражнения на снарядах. Упражнения в нанесении ударов по подвесному боксёрскому мешку и груше с платформой, а также упражнениями с педагогом (ударах по лапам).	2	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
35.	Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем.	2	Практикум / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
36.	Упражнения для развития гибкости. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.	2	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
37.	Посещение спортивных соревнований в СКК. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды для соревнований. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.	6	Экскурсия / занятие ознакомления с новым материалом	СКК
38.	Перемещение по рингу. Общая характеристика техники боксера. Основные положения боксера: боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары. Перемещение приставными шагами, при перемещении вперед шаг.	2	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
39.	Контрудары. Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита – основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия. Тактическое обоснование контрударов. Биомеханика – основы защиты боксеров. Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижение боксера – основа успеха нападения и защиты.	4	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
40.	Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	2	Практическое занятие / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
41.	Боевые дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	2	Практикум / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
42.	Боевые дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары	2	Практикум / занятие по закреплению	Спортивный зал

	и защиты на ближней дистанции.		изученного	
43.	Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.	2	Практическое занятие / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
44.	Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми). Защитные действия на дальней и средней дистанциях. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.	4	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
45.	Тактика бокса. Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: действия боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атаки, защита, контратака. Собственные средства тактики: финты, маневрирование, маневры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. Первоначальные представления о тактике ведения боя.	4	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
46.	Тактика ведения боксерского поединка. Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки. Наступательные и оборонные действия боксера. Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя. Объяснение входа в ближний бой. Встречные удары передвижения. Комплекс ОФП.	4	Практическое занятие / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
47.	Встречные удары. Классификация боксерских ударов и их терминология. Биомеханика основы боксерского удара. Комбинации и серии боксерских ударов. Защита и их классификация. Работа в парах на отработке одного из видов защиты, встречного удара. Комплекс ОФП.	4	Практикум / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
48.	Встречные удары. Работа в парах, применение, встречных ударов и защиты от них. Комплекс ОФП. Точность нанесения ударов.	2	Практическое занятие / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал

49.	Уход в сторону с линии атаки. Работа в парах над сайд ин степ. Уход в сторону с линии атаки, с ударом и без него.	2	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
50.	Защита от прямых ударов. Работа в парах, отработка защиты от прямых ударов. ОФП	2	Практикум / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
51.	Защита от боковых ударов. Защита от боковых ударов, подставкой правой руки, нырком. ОФП.	2	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
52.	Защита от серии ударов. Отработка серий в парах. Два прямых левый боковой удар. Защита от серии ударов. ОФП.	2	Практикум / занятие по углублению знаний	Спортивный зал
53.	Учебные спарринги. Проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику на различных дистанциях. Выведения соперника из равновесия.	4	Практическое занятие / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
54.	Учебные спарринги. Проведение учебного спарринга с разными соперниками. Отработка ударов. Самостоятельная работа	4	Практикум / занятие по контролю знаний	Спортивный зал
55.	Основные положения соревнований различного уровня. Правила участие в соревнованиях. Правила поведения спортсмена на соревнованиях.	2	Презентация / занятие по систематизации и обобщению знаний	Спортивный зал
56.	На ринге! Использование на практике приобретенных знаний, умений и навыков.	4	Соревнование / применение полученных знаний и навыков	Спортивный зал
57.				
58.	Результаты, проблемы, перспективы. Просмотр, разбор и анализ соревнования.	2	Круглый стол / занятие по систематизации и обобщению знаний	Спортивный зал
59.	Повторение изученного материала за год. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Итоговая диагностика.	2	Зачет / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
60.	Итоговое занятие. Демонстрация знаний, умений и навыков по программе. Перенос освоенных упражнений в практическую деятельность.	2	Спортивный праздник / занятие по контролю знаний, умений и навыков	Спортивный зал
		144		

2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Коли- чество часов	Форма / тип занятия	Место проведения
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Значение бокса и самообороны. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.	2	Беседа / вводное занятие	Спортивный зал
2.	Строение и функции организма человека. Основные приемы оказания первой помощи. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды, дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий боксом и спортом. Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях	2	Лекция / ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
3.	Техника и тактика бокса. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в учебной стойке. Отработка защит в учебной стойке уклоном. ОФП.	4	Практикум / занятие по углублению знаний	Спортивный зал
4.	Техника и тактика бокса. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в учебной стойке. Отработка защит в учебной стойке уклоном. Боевая стойка, передвижение в боевой стойке без ударов. ОФП.	2	Тренировка/ занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
5.	Техника и тактика бокса. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в учебной стойке. Отработка защит в учебной стойке уклоном. Боевая стойка, передвижение в	2	Тренировка / занятие по систематизации и обобщению знаний	Спортивный зал

	ней. ОФП			
6.	Технико-тактическая подготовка. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в учебной стойке. Отработка защит в учебной стойке уклоном. Передвижение в боевой стойке с ударами. ОФП.	4	Учебно-практическое занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
7.	Технико-тактическая подготовка. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в учебной стойке. Отработка защит в учебной стойке уклоном. ОФП.	2	Тренировка / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
8.	Техника бокса. Построение, разминка, передвижение в боевой стойке с ударами и без них. ОФП	2	Практикум / занятие по углублению знаний	Спортивный зал
9.	Техника бокса. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в учебной стойке. Отработка защит в учебной стойке уклоном. ОФП.	2	Тренировка / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
10.	Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Подвижные игры и спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости, на развитие быстроты, для развития ловкости, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц.	4	Учебно-практическое занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
11.	Повторение пройденного материала. Построение, разминка, тестовое занятие на умение передвигаться в боевой стойке с ударами и без них.	2	Лекция-диалог/ занятие по контролю знаний, умений и навыков	Спортивный зал
12.	Техника бокса. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в учебной стойке. Отработка защит в учебной стойке уклоном. Работа в парах. ОФП.	2	Тренировка / ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
13.	Общая физическая подготовка. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в учебной стойке. Отработка защит в учебной стойке уклоном. ОФП.	4	Учебно-практическое занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
14.	Техника бокса. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в учебной стойке. Отработка защит в боевой стойке уклоном, подставкой правой руки. ОФП.	2	Практикум / занятие по углублению знаний	Спортивный зал
15.	Техника и тактика бокса. Разминка, обучение прыжкам на скакалке. объяснение и показания, учебной, боевой стоек. Отработка прямых ударов в учебной стойке. ОФП.	2	Тренировка / занятие по систематизации и обобщению знаний	Спортивный зал

16.	Техника бокса. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в учебной стойке. Отработка защиты в боевой стойке уклоном, подставкой правой руки. ОФП.	2	Тренировка/ занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
17.	Тактика и техника бокса. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в учебной стойке. Отработка защиты в учебной стойке уклоном. ОФП.	2	Учебно-практическое занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
18.	Тактика бокса. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в боевой стойке. Отработка защит в учебной стойке уклоном. ОФП.	2	Практикум / занятие по углублению знаний	Спортивный зал
19.	Техника бокса. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в боевой стойке. Отработка защит в боевой стойке подставкой правой руки. ОФП.	2	Тренировка/ занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
20.	Общая физическая подготовка. Разминка, работа со скакалкой. ОФП.	4	Тренировка / занятие по систематизации и обобщению знаний	Спортивный зал
21.	Техника и тактика бокса. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в учебной стойке. Отработка защит в учебной стойке уклоном. ОФП.	2	Практикум / занятие по углублению знаний	Спортивный зал
22.	Техника и тактика бокса. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в боевой стойке. Отработка защит в парах. ОФП.	2	Тренировка/ занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
23.	Техника бокса. Построение, разминка. Обучение боковым ударам, левой и правой рукой. Защита от боковых ударов, подставкой правой руки, нырком. ОФП.	4	Учебно-практическое занятие/ занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
24.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости, на развитие быстроты, для развития ловкости, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц.	4	Тренировка/ занятие по систематизации и обобщению знаний	Спортивный зал
25.	Повторение изученного материала.	2	Практикум / занятие по контролю знаний, умений и навыков	Спортивный зал
26.	Технико-тактическая подготовка. Построение, разминка. Техника бокса, отработка серий в парах. Два прямых левый боковой. Защита от серии. ОФП	2	Практическое занятие / закрепление с новым материалом	Спортивный зал

27.	Технико-тактическая подготовка. Построение, разминка. Техника бокса, отработка серий в парах. Два прямых левый боковой. Защита от серии. ОФП	2	Практикум / занятие по углублению знаний	Спортивный зал
28.	Техника бокса. Построение, разминка. Техника бокса, отработка серий в парах. Два прямых левый боковой. Защита от серии. ОФП.	2	Практическое занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
29.	Посещение спортивных соревнований. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды для соревнований. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.	2	Тренировка/ занятие по систематизации и обобщению знаний	Спортивный зал
30.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и спортивные игры. борьба. Страховки при падении. Упражнения на развитие выносливости, на развитие быстроты, для развития ловкости, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц	4	Тренировка/ занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
31.	Техника бокса. Построение, разминка. Техника бокса, отработка серий в парах. Два прямых левый боковой. Защита от серии. ОФП	2	Практикум / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
32.	Встречные удары. Классификация боксерских ударов и их терминология. Биомеханика основы боксерского удара. Комбинации и серии боксерских ударов. Защита и их классификация. Работа в парах на отработке одного из видов защиты, встречного удара. Комплекс ОФП.	2	Практическое занятие / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
33.	Встречные удары. Работа в парах, применение, встречных ударов и защиты от них. Комплекс ОФП.	2	Тренировка / занятие по углублению знаний	Спортивный зал
34.	Уход в сторону с линии атаки. Работа в парах над сайд ин степ. Уход в сторону с линии атаки, с ударом и без него.	2	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
35.	Общая физическая подготовка. Ходьба обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.	4	Практикум / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
36.	Повторение изученного материала.	2	Практикум / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал

37.	Бег с преодолением различных препятствий. Бег спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения.	2	Учебно-практическое занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
38.	Подтягивания, отжимания. ОФП. Подтягивания различным хватом, отжимания различными способами.	2	Практическое занятие / ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
39.	Прыжки. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.	2	Учебно-практическое занятие/ занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
40.	Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, выпрыгивания на разные высоты. Выполнение прыжков через скакалку на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, выпрыгивания на разные высоты.	2	Тренировка/ занятие по применению знаний и умений комбинированное занятие	Спортивный зал
41.	Метания. Метание теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и другие.	2	Занятие-игра / комбинированное занятие	Спортивный зал
42.	Повторение изученного материала.	2	Практикум / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
43.	Учебные спарринги. Проведение учебного спарринга с разными соперниками. Отработка ударов. Самостоятельная работа	4	Практикум / ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
44.	Контрудары. Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита – основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия. Тактическое обоснование контрударов. Биомеханика – основы защиты боксеров. Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижение боксера – основа успеха нападения и защиты.	2	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
45.	Посещение спортивных соревнований. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Правила и порядок проведения боёв.	6	Экскурсия / занятие ознакомления с новым материалом	СКК
46.	Уход в сторону с линии атаки.	2	Учебно-практическое занятие /	Спортивный

	Работа в парах над сайд ин степ. Уход в сторону с линии атаки, с ударом и без него.		комбинированное занятие	зал
47.	Защита от прямых ударов. Работа в парах, отработка защиты от прямых ударов. ОФП	2	Практикум /	Спортивный зал
48.	Защита от боковых ударов. Защита от боковых ударов, подставкой правой руки, нырком. ОФП.	2	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
49.	Защита от серии ударов. Отработка серий в парах. Два прямых левый боковой удар. Защита от серии ударов. ОФП.	2	Практикум / занятие по углублению знаний	Спортивный зал
50.	Уход в сторону с линии атаки. Работа в парах над сайд ин степ. Уход в сторону с линии атаки, с ударом и без него.	2	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
51.	Повторение изученного материала.	2	Практикум / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
52.	Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми). Защитные действия на дальней и средней дистанциях. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.	2	Учебно-практическое занятие / ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
53.	Тактика бокса. Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: действия боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атаки, защита, контратака. Собственные средства тактики: финты, маневрирование, маневры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	Учебно-практическое занятие / занятие по систематизации и обобщению знаний	Спортивный зал
54.	Тактика ведения боксерского поединка. Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.	2	Практическое занятие / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал

	Наступательные и оборонные действия боксера. Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя. Объяснение входа в ближний бой. Встречные удары передвижения. Комплекс ОФП.			
55.	Встречные удары. Классификация боксерских ударов и их терминология. Биомеханика основы боксерского удара. Комбинации и серии боксерских ударов. Защита и их классификация. Работа в парах на отработке одного из видов защиты, встречного удара. Комплекс ОФП.	2	Тренировка / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
56.	Встречные удары. Работа в парах, применение, встречных ударов и защиты от них. Комплекс ОФП.	2	Тренировка / занятие по систематизации и обобщению знаний	Спортивный зал
57.	Встречные удары. Классификация боксерских ударов и их терминология. Биомеханика основы боксерского удара. Комбинации и серии боксерских ударов. Защита и их классификация. Работа в парах на отработке одного из видов защиты, встречного удара. Комплекс ОФП.	2	Тренировка / Комбинированное занятие	Спортивный зал
58.	Результаты, проблемы, перспективы. Просмотр, разбор и анализ соревнований.	2	Лекция-диалог / Комбинированное занятие	Спортивный зал
59.	Повторение изученного материала за год. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Итоговая диагностика.	2	Практикум / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
60.	Итоговое занятие. Демонстрация знаний, умений и навыков по программе. Перенос освоенных упражнений в практическую деятельность.	2	Спортивный праздник / занятие по контролю знаний, умений и навыков	Спортивный зал
		144		

3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма / тип занятия	Место проведения
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	Беседа / вводное занятие	Спортивный зал

	Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.			
2.	Термины бокса, техническая оснащённость. Бокс. Апперкот. Хук. Свинг. Темповик. Игровик. Челнок. Раунд. Гонг. Рефери. Секундант. Тайминг. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Личные, командные и лично-командные соревнования. Знакомство с правилами соревнований.	4	Лекция / ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
3.	Гигиена и режим дня при занятиях спортом. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Понятие о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом. Режим дня. Утренняя зарядка, тренировка. Режим питания. Рациональное чередование отдыха с учебой и занятиями спортом. Влияние занятий боксом на организм школьника. Осанка. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	2	Презентация / комбинированное занятие	Спортивный зал
4.	Тактика ведения боксерского поединка. Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки. Наступательные и оборонные действия боксера.	2	Занятие-игра / комбинированное занятие	Спортивный зал
5.	Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Понятие бега, его значение для здоровья боксера. Особенности старта из разных положений.	2	Тренировка / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
6.	Общая физическая подготовка. Общее понятие о строевых упражнениях и командах. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю.	4	Практическое занятие / занятие по обобщению и систематизации знаний	Спортивный зал
7.	Технико-тактическая подготовка. Построение, разминка. Техника бокса, отработка серий в парах. Два прямых левый боковой. Защита от серии. ОФП	2	Тренировка / комбинированное занятие	Спортивный зал
8.	Техника и тактика бокса. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в боевой стойке. Отработка защит в парах. ОФП.	4	Учебно-практическое занятие/ занятие по углублению знаний и умений	Спортивный зал

9.	Бег с преодолением различных препятствий. Бег спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения.	2	Практикум/ занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
10.	Техника бокса. Построение, разминка. Техника бокса, отработка серий в парах. Два прямых левый боковой. Защита от серии. ОФП.	2	Тренировка / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
11.	Общая физическая подготовка. Ходьба обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.	4	Учебно-практическое занятие/ комбинированное занятие	Спортивный зал
12.	Повторение пройденного материала.	2	Практическое занятие / занятие по контролю знаний, умений и навыков	Спортивный зал
13.	Метания. Метание теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и другие.	2	Учебно-практическое занятие / занятие по ознакомлению с новым материалом	Спортивный зал
14.	Прыжки. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.	2	Практическое занятие / занятие по углублению знаний	Спортивный зал
15.	Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, выпрыгивания на разные высоты. Выполнение прыжков через скакалку на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, выпрыгивания на разные высоты.	2	Учебно-практическое занятие/ занятие по обобщению и систематизации знаний	Спортивный зал
16.	Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	Тренировка / комбинированное занятие	Спортивный зал
17.	Подвижные игры. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия.	2	Занятие-игра / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
18.	Веселые эстафеты. Эстафеты с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.	2	Учебно-практическое занятие/ комбинированное занятие	Спортивный зал
19.	Упражнения на гимнастических снарядах.	2	Учебно-практическое занятие	Спортивный

	Упражнения на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.		/ занятие по применению знаний и умений	зал
20.	Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.	2	Тренировка / занятие по углублению знаний	Спортивный зал
21.	Спортивные игры. Двусторонние игры: баскетбол, футбол, волейбол. Ознакомление с основными элементами техники и тактики игр, правилами соревнований. Значение игр для развития юного боксера.	2	Занятие-игра / комбинированное занятие	Спортивный зал
22.	Технико-тактическая подготовка. Построение, разминка. Техника бокса, отработка серий в парах. Два прямых левый боковой. Защита от серии. ОФП	2	Тренировка / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
23.	Технико-тактическая подготовка. Построение, разминка. Техника бокса, отработка серий в парах. Два прямых левый боковой. Защита от серии. ОФП	2	Учебно-практическое занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
24.	Техника бокса. Построение, разминка. Техника бокса, отработка серий в парах. Два прямых левый боковой. Защита от серии. ОФП.	2	Тренировка / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
25.	Повторение изученного материала.	2	Практикум / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
26.	Упражнения для развития силы. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.	2	Учебно-практическое занятие/ акомление с новым материалом	Спортивный зал
27.	Упражнения для развития быстроты. Бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении	2	Тренировка / занятие по углублению знаний и умений	Спортивный зал

	направления движения.			
28.	Упражнения для развития быстроты. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.	2	Учебно-практическое занятие / занятие по обобщению и систематизации знаний	Спортивный зал
29.	Упражнения для развития выносливости. Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.	2	Практикум / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
30.	Упражнения для развития выносливости. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.	2	Тренировка / комбинированное занятие	Спортивный зал
31.	Тактика бокса. Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: действия боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атаки, защита, контратака. Собственные средства тактики: финты, маневрирование, маневры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	Практикум / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
32.	Повторение пройденного материала.	2	Практическое занятие / занятие по контролю знаний, умений и навыков	Спортивный зал
33.	Упражнения для развития ловкости. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры	2	Тренировка / комбинированное занятие	Спортивный зал
34.	Упражнения на снарядах. Упражнения в нанесении ударов по подвесному боксёрскому мешку и груше с платформой, а также упражнениями с педагогом (ударах по лапам).	2	Учебно-практическое занятие / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
35.	Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем.	2	Практикум / занятие по углублению знаний и умений	Спортивный зал
36.	Упражнения для развития гибкости.	2	Учебно-практическое занятие	Спортивный

	Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.		/ комбинированное занятие	зал
37.	Посещение спортивных соревнований в СКК. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды для соревнований. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.	6	Экскурсия / занятие ознакомления с новым материалом	СКК
38.	Подтягивания, отжимания. ОФП. Подтягивания различным хватом, отжимания различными способами.	2	Учебно-практическое занятие / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
39.	Тактика бокса. Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: действия боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атаки, защита, контратака. Собственные средства тактики: финты, маневрирование, маневры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. Первоначальные представления о тактике ведения боя.	4	Тренировка / занятие по углублению знаний и умений	Спортивный зал
40.	Учебные спарринги. Проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику на различных дистанциях. Точность нанесения ударов. Выведения соперника из равновесия.	2	Практическое занятие / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
41.	Учебные спарринги. Проведение учебного спарринга с разными соперниками. Отработка ударов. Самостоятельная работа	2	Практикум / занятие по углублению знаний и умений	Спортивный зал
42.	Общая физическая подготовка. Общее понятие о строевых упражнениях и командах. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю.	2	Практикум / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
43.	Повторение пройденного материала.	2	Практическое занятие / занятие по контролю знаний, умений и навыков	Спортивный зал
44.	Общая физическая подготовка. Ходьба обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом.	4	Учебно-практическое занятие / занятие по систематизации и общению знаний	Спортивный зал
45.	Тактика бокса.	4	Учебно-практическое занятие	Спортивный

	Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: действия боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атаки, защита, контратака. Собственные средства тактики: финты, маневрирование, маневры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. Первоначальные представления о тактике ведения боя.		/ занятие ознакомления с новым материалом	зал
46.	Тактика ведения боксерского поединка. Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки. Наступательные и оборонные действия боксера. Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя. Объяснение входа в ближний бой. Встречные удары передвижения. Комплекс ОФП.	4	Практическое занятие / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
47.	Общая физическая подготовка. Ходьба обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом.	4	Практикум / комбинированное занятие	Спортивный зал
48.	Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Понятие бега, его значение для здоровья боксера. Особенности старта из разных положений.	2	Практическое занятие / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
49.	Бег с преодолением различных препятствий. Бег спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения.	2	Тренировка / занятие по обобщению и систематизации знаний	Спортивный зал
50.	Общая физическая подготовка. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в учебной стойке. Отработка защит в учебной стойке уклоном. ОФП.	2	Практикум / комбинированное занятие	Спортивный зал
51.	Техника бокса. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в учебной стойке. Отработка защит в боевой стойке уклоном, подставкой правой руки. ОФП.	2	Учебно-практическое занятие / занятие по углублению знаний и умений	Спортивный зал
52.	Техника и тактика бокса. Разминка, обучение прыжкам на скакалке. объяснение и показания, учебной, боевой стоек. Отработка прямых ударов в учебной стойке. ОФП.	2	Практикум / занятие по углублению знаний	Спортивный зал
53.	Техника бокса. Разминка, работа со скакалкой. отработка прямых ударов в учебной стойке. Отработка защиты в боевой стойке уклоном, подставкой правой руки. ОФП.	4	Практическое занятие / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
54.	Общая физическая подготовка.	2	Тренировка /	Спортивный

	Ходьба обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом.		занятие по обобщению и систематизации знаний	зал
55.	Повторение изученного материала.	2	Тренировка / занятие по контролю знаний	Спортивный зал
56.	Основные положения соревнований различного уровня. Правила участия в соревнованиях. Правила поведения спортсмена на соревнованиях.	2	Лекция-диалог / занятие по ознакомлению с новым материалом	Спортивный зал
57.	На ринге! Использование на практике приобретенных знаний, умений и навыков.	4	Соревнование / применение полученных знаний и навыков	Спортивный зал
58.	Результаты, проблемы, перспективы. Просмотр, разбор и анализ соревнования.	2	Круглый стол / занятие по систематизации и обобщению знаний	Спортивный зал
59.	Повторение изученного материала за год. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Итоговая диагностика.	2	Зачет / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
60.	Итоговое занятие. Демонстрация знаний, умений и навыков по программе. Перенос освоенных упражнений в практическую деятельность.	2	Спортивный праздник / занятие по контролю знаний, умений и навыков	Спортивный зал
		144		

Материалы для проведения мониторинга

Сводный лист оценки образовательных результатов учащегося

Фамилия, имя _____

Группа № _____

Дата проведения _____

Таблица 5

Показатели, оцениваемые параметры	Критерии	Уровень качества результатов	Количество баллов	Рейтинг	Формы диагностики
1. Теоретическая подготовка					
1. Теоретические знания по образовательным блокам программы: - Термины бокса; - Техника выполнения ударов и защит; - Тактика бокса; - Гигиена и режим дня при занятиях спортом; - Влияние занятий на организм; - Правила соревнований; -Тактическая подготовка; -Техническая подготовка; - ОФП; - СФП.	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	низкий средний высокий	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		контрольно-тренировочные тесты; анкетирование; опрос; защита учебных проектов
2. Владение специальной терминологией по программе	Осмысленность и правильность использования терминов	низкий средний высокий	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		
2. Практическая подготовка					
1.Практические знания, умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических знаний, умений и навыков программным требованиям	низкий средний высокий	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		Контрольно-практические задания; сдача спортивных нормативов; учебно-тренировочные походы.
2. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	низкий средний высокий	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		

3. Личностные результаты					
1. Владение навыками работы при боевой практике	Работа при различных ситуациях находить или выбирать нужную тактику ведения боя	низкий средний высокий	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		Наблюдение совместные выводы.
2. Умение проявлять активность	готовность к выдвижению идей и предложений	низкий средний высокий	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		наблюдение
2. Умение понимать ценность здоровья	безопасное поведение во время тренировок и проведение соревнований	низкий средний высокий	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		наблюдение
4. Метапредметные результаты					
1. Умение выполнять учебные задачи	Самостоятельность в выполнении учебных задач, выделять главное, соблюдать последовательность работы	низкий средний высокий	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		анализ работы
2. Умение осознанно выполнять практические задания учебно-тренировочного процесса	Способность самостоятельно соблюдать гигиену и технику безопасности на соревнованиях; владение техникой и тактикой бокса.	низкий средний высокий	до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал.		Контрольно-тренировочные тесты и упражнения

Методика подсчёта баллов в сводном листе образовательных результатов учащегося

По показателю «Теоретические знания»:

- *низкий уровень* – обучающийся овладел ½ объёма знаний, предусмотренных программой;
- *средний уровень* – объём усвоенных знаний составляет более ½;
- *высокий уровень* – обучающийся освоил максимальный объём знаний, предусмотренный программой.

По показателю «Владение специальной терминологией»:

- *низкий уровень* – обучающийся, как правило мало употребляет специальные термины;
- *средний уровень* – обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой;
- *высокий уровень* – специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

По показателю «Практические знания, умения и навыки»:

- *низкий уровень* – обучающийся овладел $\frac{1}{2}$ объёма знаний, предусмотренных программой;
- *средний уровень* – объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$;
- *высокий уровень* – обучающийся освоил максимальный объём знаний, предусмотренный программой.

По показателю «Творческие навыки»:

- *низкий уровень* – ребёнок в состоянии выполнять простейшие практические задания педагога;
- *средний уровень* – выполняет задания на основе образца;
- *высокий уровень* – выполняет практическое задание с элементами творчества.

По показателю «Владение навыками работы и поведения в группе и в социуме»:

- *низкий уровень* – обучающийся испытывает трудности в общении в группе, трудно идёт на контакт;
- *средний уровень* – не испытывает серьезных затруднений при общении в группе;
- *высокий уровень* – обучающийся свободно общается, выражает своё мнение, активен и инициативен.

По показателю «Умение выполнять учебные задачи»:

- *низкий уровень* – обучающийся испытывает серьёзные трудности, нуждается в помощи педагога;
- *средний уровень* – работает с помощью педагога;
- *высокий уровень* – обучающийся работает самостоятельно.

По показателю «Умение осознанно выполнять практические задания учебно-тренировочного процесса»:

- *низкий уровень* – обучающийся испытывает серьёзные трудности, нуждается в помощи педагога;
- *средний уровень* – работает с помощью педагога;
- *высокий уровень* – обучающийся работает самостоятельно.

По показателю «Владение навыками работы при боевой практике»:

- *низкий уровень* – обучающийся испытывает серьёзные трудности, не умеет работать без помощи педагога;
- *средний уровень* – работает с помощью и консультацией педагога;
- *высокий уровень* – обучающийся работает самостоятельно, в различных ситуациях находит или выбирает нужную тактику ведения боя.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- *низкий уровень* – обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- *средний уровень* – обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- *высокий уровень* – обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

Контрольные тесты первого года обучения Основы физической подготовки (ОФП)

Наименование упражнения	Показатели		
	Низкий	Средний	Высокий
«Отжимание от пола»	5-7	8-12	13-20
«Лягушка»	12-15	15-20	21-30
«Подтягивание»	2-5	6-10	11-15
«Планка»	20 сек.	40 сек	от 60 сек.

Тесты по физической подготовке второго года обучения

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Высокий	Средний	Низкий
Бег 10 минут без учета расстояния	Легко справился с упражнением, выбрал правильный темп и ритм движения, восстановление пульса и дыхания заняло не более 2х минут	Справился с упражнением, однако выбрал слишком сильный темп движения в начале из-за чего восстановление пульса дыхания заняло от 3 до 5 минут	Не справился с упражнением, организм не адаптирован к беговым нагрузкам, заканчивал упражнение шагом, восстановление заняло более 5 минут
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами 30 раз	Легко справляется с упражнением, мышцы пресса хорошо развиты относительно возраста	С трудом справился с упражнением мышцы пресса не адаптированы к нагрузкам	Не справился с упражнением мышцы пресса слабо развиты не могут выдерживать нагрузку
Отжимание в упоре лежа 10 раз	Легко справляется с упражнением, мышцы рук хорошо развиты относительно возраста	С трудом справился с упражнением мышцы рук не адаптированы к нагрузкам	Не справился с упражнением мышцы рук слабо развиты не могут выдерживать нагрузку

Тесты по физической подготовке третьего года обучения

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Высокий	Средний	Низкий
Бег юноши 3 км, девушки 2 км	Показывает высокие результаты сопоставимые с нормативами ГТО не ниже	Показывает хорошие результаты сопоставимые с нормативами ГТО	Справляется с поставленной задачей показывает результат ниже результата бронзового значка по
Поднимание туловища из положения лежа на спине с			

фиксированными стопами за 60 секунд	серебряного значка по своему возрасту	бронзового значка по своему возрасту	своему возрасту
Отжимание в упоре лежа За 60 секунд			

Контрольные тесты «Техника бокса»

Наименование	Правильность положения (оценивается в баллах)		
	Положение рук (до 10 б.)	Положение ног (до 10.)	Положение корпуса (до 10 ю.)
Учебная стойка			
Прямые удары			
Боковые удары			
Удары снизу			
Уклоны			
Боевая стойка			
Передвижение			
Передвижение с ударами			
Защита при работе в парах			
Защита с подставкой правой руки			
Защита отбивом			
Уклоны			
Нырки			

Критерии оценки

Оценивается визуально, правильность положения рук, ног, туловища по 10 балльной шкале.

Низкий уровень: 0-2 балла.

Средний уровень: 3-7 баллов.

Высокий уровень: 9-10 баллов.

Оценочные материалы
Мониторинг оценки результатов обучения

№ п/п	Ф.И. учащегося	Результаты мониторинга									Участие в соревнованиях
		Предметные			Метапредметные			Личностные			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

Обозначения

1 – Стартовая диагностика

2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)

3 – Итоговая диагностика (II полугодие)

Обозначение диагностики:

н/с – минимальный;

с – базовый;

в/с – повышенный;

в – творческий.

**Мониторинг результатов обучения
по дополнительной общеразвивающей программе «Бокс»**

№ п/п	Показатели	Критерии	Уровень	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Теоретическая подготовка					
1.	Теоретические знания по основным разделам программы.	Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	Опрос
			Базовый	Объем усвоенных знаний составляет более ½.	
			Повышенный	Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой	
			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом теоретических знаний	
2.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный	Обучающийся не применяет в процессе обучения специальную терминологию	Тестирование
			Базовый	Обучающийся применяет в процессе обучения менее ½ специальных терминов	
			Повышенный	Обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	
			Творческий	Специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с	

				содержанием	
Практическая подготовка					
1	Практические навыки и умения предусмотренные ДООП	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний и умений, предусмотренных программой	Практическая работа
			Базовый	Объем усвоенных навыков и умений составляет более ½.	
			Повышенный	Освоен практически весь объем навыков и умений, предусмотренных программой	
			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом навыков и умений, предусмотренных программой	
2.	Применение специального оборудования и оснащения	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	Наблюдение
			Базовый	Работает с оборудованием с помощью педагога	
			Повышенный	Работает с оборудованием под наблюдением педагога	
			Творческий	Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
3.	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Минимальный	Обучающийся самостоятельно может выполнить только простейшие практические задания	Анализ работ
			Базовый	Обучающийся выполняет задания на основе образца	
			Повышенный	Обучающийся	

				выполняет практические задания с элементами творчества	
			Творческий	Обучающийся выполняет творческие задания самостоятельно, на основе своих знаний и умений	
Общеучебные умения и навыки					
1	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся работает с литературой с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся работает с литературой самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся работает с литературой самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
2.	Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерных источников информации	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с компьютерными источниками, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	

				или родителей	
			Базовый	Обучающийся работает с компьютерными источниками с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся работает с компьютерными источниками самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся работает с компьютерными источниками самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
3.	Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу	Самостоятельность в учебно-исследовательской деятельности	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в учебно-исследовательской деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся осуществляет учебно-исследовательскую деятельность с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся выполняет учебно-исследовательскую деятельность самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся выполняет учебно-исследовательскую деятельность самостоятельно, не	

				испытывая особых затруднений	
4.	Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, исходящей от педагога	Минимальный	Обучающийся не может воспроизвести услышанную информацию	
			Базовый	Обучающийся воспроизводит $\frac{1}{2}$ услышанной информации с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся воспроизводит $\frac{1}{2}$ услышанной информации самостоятельно	
			Творческий	Обучающийся воспроизводит услышанную информацию самостоятельно почти дословно	
5.	Умение выступать перед аудиторией и участвовать в дискуссии	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации, самостоятельность и логика в построении дискуссионного выступления	Минимальный	Обучающийся не может публично выступить, защитить свой проект, избегает обсуждения чужих выступлений.	
			Базовый	Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта, избегает обсуждения чужих выступлений.	
			Повышенный	Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта; воспринимает выступления других обучающихся, задает вопросы.	
			Творческий	Обучающийся выступает	

				публично, не испытывает сложности в защите проекта, выделяет из выступлений других обучающихся главные моменты, задает вопросы.	
6.	Умение организовать свое рабочее (учебное) место, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Способность самостоятельно подготавливать рабочее место к занятию и убирать за собой	Минимальный	Обучающийся не может организовать свое рабочее место	
			Базовый	Обучающийся организует свое рабочее место с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся организует свое рабочее место, опираясь на советы педагога	
			Творческий	Обучающийся самостоятельно организует свое рабочее место.	

Оценочный лист

[illegible]

Обозначение диагностики:

- н/с – минимальный;
- с – базовый;
- в/с – повышенный;
- в – творческий.

Оценка воспитанности обучающихся

Для проверки достижения воспитательных целей и задач проще всего использовать педагогический метод наблюдений, который предполагает непосредственное восприятие изучаемых педагогических явлений, процессов. Для получения надежных (обоснованных) выводов необходимо следующее:

1. Наблюдения желательно проводить регулярно, в течение учебного года.
2. Обучающийся должен наблюдаться в разных образовательных ситуациях (на занятиях, в общении с товарищами, на мероприятиях и т.д.).
3. Вмешиваться в ход процесса наблюдения нельзя.
4. Результаты наблюдения фиксируются и оцениваются.
5. Для наиболее полной и точной оценки привлекаются педагог-психолог, методист, заведующий отделом.

№	ФИО	Ситуации наблюдения											
		На занятиях			На массовых мероприятиях			С товарищами			Со взрослыми		

Критерии оценки воспитанности

1. Знание норм нравственности, этики взаимоотношений и общения;
2. Осознание необходимости единства внутренней потребности следовать нравственным нормам и привычкам, выполняя их в повседневной жизни;
3. Уровень выработанных привычек культуры поведения;
4. Доброжелательность, вежливость, деликатность;
5. Умение оценить свое поведение, принести извинения за бестактность, некорректное отношение с собеседником;
6. Умение сдерживать себя, не показывая плохое настроение, неуважительное отношение к личности по каким-либо причинам;
7. Умение выслушать, способность уважать мнение собеседника.