

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. Атреева
Приказ от «01» апреля 2025 г. №87



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Крепкий кулак»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год (72 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	8
2	«Комплекс организационно-педагогических условий»	10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Учебный план	10
2.3.	Оценочные материалы	11
2.4.	Формы аттестации	12
2.5.	Методическое обеспечение	15
2.6.	Условия реализации программы	23
3.	Рабочая программа воспитания	24
4.	Календарный план воспитательной работы	25
5.	Список литературы	27
6.	Приложения	28

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 «Крепкий кулак» имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Актуальность данной программы в том, что содержание занятий направлено на оздоровление ребенка через развитие физических качеств, двигательных умений, воспитание интереса и желания выполнять физические упражнения через занятия боксом. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность.

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 ребенка, формируют 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 – стартовый.

Адресат программы. Программа адресована учащимся дошкольного и младшего школьного возраста (6-7 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.

Физиологические и психологические особенности детей 6–7 лет.

Возраст 6-7 лет – период интенсивного роста организма. У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Слабое развитие мелких мышц рук. Ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев.

Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. В нём выделяются произвольные действия: наблюдение, рассматривание, поиск. Мышление переходит от наглядно-действенного к наглядно-образному и в конце периода — к словесному. Дошкольник образно мыслит, он ещё не приобрёл взрослой логики рассуждений. Появляется стремление управлять собой, своими поступками. Возникает осознание возможностей своих действий, ребёнок начинает понимать, что не всё может (начало самооценки).

В этом возрасте происходит быстрое формирование двигательных навыков, способность осваивать технику движений, возможность развивать выносливость. Дети проявляют интерес к своему здоровью, обогащают знания о своём организме (органы движения, чувств, дыхания, пищеварения) и практические умения по уходу за ним. Дети начинают определять себя как личность, у них появляется мнение, которое они могут аргументировать. У них формируются морально-этические категории, ребёнок начинает понимать, как нужно себя вести, а как не надо, как хорошо поступать и как плохо.

Условия набора детей: набор в спортивную секцию осуществляется для всех желающих (при наличии медицинского заключения (справки) о допуске к занятиям спортом). 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 1 год обучения. Объем программы – 72 часа.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (длительность академического часа – 45 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 введён 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: развитие двигательной активности детей, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой через овладение основами технико-тактических приемов бокса.

1.3. Задачи программы

Образовательные:

- знакомить с историей развития бокса в России;
- научить комплексам упражнений по развитию физических качеств;
- познакомить с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;
- познакомить с основными техническими и тактическими приемами бокса;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- укреплять здоровье, способствовать обеспечению умственной и физической работоспособности детей;
- формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;
- учить работать в группе и индивидуально.

Развивающие:

- развивать работоспособность и физическую выносливость организма;
- способствовать развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- способствовать активному проявлению индивидуальных способностей в спорте;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Воспитательные:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность;
- формировать умение соблюдать спортивный этикет;
- воспитывать потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать нравственные и волевые 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;
- о пользе физических упражнений на организм ребенка;
- основные положения боксёра
- комплексы упражнений по развитию физических качеств;
- комплексы специальной разминки при занятиях боксом;
- познакомиться с основными техническими и тактическими приемами бокса;

уметь:

- работать в группе и индивидуально;
- выполнять упражнения на силу, ловкость, гибкость, выносливость;
- выполнять стойки боксера;
- перемещаться по залу;

владеть:

- основами выполнения комплекса физических упражнений на силу, ловкость, гибкость, выносливость;
- основами технических и тактических приемов в боксе;
- навыком быстрого перестроения двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
- навыком выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Личностные результаты:

- будут развиты двигательные способности (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повысится работоспособность;
- сформируются потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- будут развиваться волевые качества характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- будут формироваться 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;
- научатся 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.

1.5. Содержание программы

1. Вводное занятие. (1 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: анкетирование (стартовая диагностика).

2. Введение в историю возникновения и развития бокса, как вида спорта. (3 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: занятие-путешествие, презентация, занятие-сообщение.

Формы контроля: викторина.

3. Общая физическая подготовка. (19 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. Средства ОФП. Техника выполнения гимнастических, акробатических упражнений. Правила подвижных и спортивных игры. Техника выполнения общеразвивающих упражнений: подтягивание, сгибание и разгибание рук, упражнений на растягивание, координацию, развитие мышц и костно-связочного аппарата ног, укрепление рук и плечевого пояса и др.

Практика: Средства ОФП: общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма ребенка.

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

Формы контроля: игровое задание.

4. Специальная физическая подготовка. (15 ч.)

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

выполнения упражнений с мешком, грушей, скакалкой и др.

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: учебное занятие, учебно-практическое занятие, тренировка, занятие - игра.

Формы контроля: практическое задание.

5. Общее представление о технике и тактике бокса. (23 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.

Формы проведения занятий: учебно-практическое, практическое занятие.

Формы контроля: игровое задание.

6. Массовая работа учебного характера. (3 ч.)

Практика: Просмотр и анализ спортивных соревнований разного уровня, проведение учебных спаррингов, отработка ударов.

Формы проведения занятий: мастер-класс, тренинг.

Формы контроля: практическое задание.

7. Повторение пройденного материала. (7 ч.)

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

Формы проведения занятий: практическое занятие, тренировка.

Формы контроля: мини-соревнование.

8. Итоговое занятие. (1 ч.)

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

Формы проведения занятий: спортивный праздник.

Формы контроля: наблюдение.

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, стартовый уровень	10.09	31.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу	4 ноября 31 декабря 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая	Декабрь, май

2.2. Учебный план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Анкетирование / входной контроль
2.	Введение в историю возникновения и развития бокса, как вида спорта.	3	1,5	1,5	Викторина / текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка.	19	6,5	12,5	Игровое задание / текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка.	15	5,5	9,5	Практическое задание / текущий контроль
5.	Общие представления о технике и тактике бокса.	23	7,5	15,5	Игровые задания / текущий контроль
6.	Массовая работа	3	-	3	Практическое задание /

	учебного характера.				текущий контроль
7.	Повторение пройденного материала.	7	-	7	Зачет / промежуточный контроль
8.	Итоговое занятие.	1	-	1	Спортивный праздник / итоговый контроль
Итого		72	21,5	50,5	

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 3):

- *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 3.

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 свидетелями и соучастниками 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 активные 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 внутрискладских 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.

Таблица 4.

№ 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 и тактике бокса	- 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».
7	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).
8	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.
9	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 5.

Приемы в боксе	
Первая тренировка, учебная стойка	https://dzen.ru/video/watch/614d4677d1e34232a0a38118?f=d2d
Бокс для детей, развитие координации, ударная техника	https://yandex.ru/video/preview/1776119532970120050
Перемещения в боксе	https://yandex.ru/video/preview/16726750824710665497
Отработка ударов в парах	https://dzen.ru/video/watch/5fb6af4b15eeab2863156195?f=d2d
Сила мышц, защита корпусом	https://yandex.ru/video/preview/4116506358617872192
Ставим блок	https://yandex.ru/video/preview/16826594478346835315
Спарринг. Работа на боксерском мешке	https://yandex.ru/video/preview/13849331485744540851
Как научить детей не бояться ударов	https://yandex.ru/video/preview/4820435965842369268

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	Сентябрь	ПДО, педагоги-организаторы

		отца		
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, посвященная Дню Победы	Май	ПДО
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	Беседа	По мере	ПДО

совместной организации образовательного процесса, участию в мероприятиях и воспитательной работе		необходимости	
--	--	---------------	--

5. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

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

Список литературы, рекомендованный обучающимся

1. Атилов, А. Школа бокса для начинающих / А. Атилов. – М. : Феникс, 2015. – 109 с.
2. Такки, А. Как стать Королем ринга. Книга о боксе и победе / А. Такки. – М. : АСТ, 2021. – 214 с.

Список литературы, рекомендованный родителям

1. Атилов, А. Бокс за 12 недель / А. Атилов. – Москва : Огни, 2022. – 741 с.
2. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик. – М.: Феникс, 2014. – 769 с.
3. Хики, Кевин. Бокс / Кевин Хики , Алан Санигара. – М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2015. – 613 с.

Календарно-тематический планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество 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.	1	Беседа / комбинированное занятие	Спортивный зал
2.	Введение в историю возникновения и развития бокса. Краткий исторический сведения о развитии бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Интерактивная игра «Звезды бокса».	1	Занятие-путешествие / ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
3.	Основы техники и тактики бокса. Основы техники передвижения в стойке по рингу и выполнения специальных упражнений. Передвижение в стойке, вперед – назад - в стороны. Удержание равновесия центра тяжести. Уязвимые места противника - подбородок, печень, сердце, солнечное сплетение, левое нижнее ребро. Боевая позиция и дистанция. Передвижение по рингу в стойке.	1	Презентация / ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
4.	Кросс. Бег с ускорением. Кросс короткие и средние дистанции, правила бега с ускорением	1	Занятие-игра / комбинированное занятие	Спортивный зал
5.	Введение в историю возникновения и развития 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».	1	Презентация / ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
6.	Подвижные спортивные игры Правила проведения подвижных игр на развитие быстроты, их значимость для боксера. Подвижные и спортивные игры, направленных на развитие силы, быстроты и выносливости обучающихся. Подвижные игры «Салки на ринге»,	1	Занятие-игра / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал

	«Загони в угол»			
7.	Челночный бег. Техника передвижения во время челночного бега. Правила проведения подвижных игр на развитие ловкости, их значимость для боксера. Подвижные игры «Один против трёх», «Поймай перчатку», «По свистку»	1	Учебное занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
8.	Введение в историю возникновения и развития бокса. Экипировка для занятий. Особенности одежды при различных условиях погоды. Интерактивный кроссворд «Словарик боксёра».	1	Занятие – сообщение / ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
9.	Подтягивание на высокой перекладине. Техника подтягивания на высокой перекладине Подвижные игры «Не коснись каната», «Один против трёх»	1	Учебно-практическое занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	Тренировка / занятие по систематизации и обобщению знаний	Спортивный зал
11.	Поднятие туловища и ног. Техника выполнения поднятия туловища и ног.	1	Занятие-игра / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
12.	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц костно-связочного аппарата ног. Подвижные игры «Один против трёх», «Самый сильный»	1	Учебно-практическое занятие/ комбинированное занятие	Спортивный зал
13.	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений Выполнение комплекса упражнений, направленных на растягивание, расслабление и координацию движений. Подвижные игры «Статуи», «Море волнуется раз, два, три...», «Замри»	1	Тренировка / комбинированное занятие	Спортивный зал
14.	Повторение учебного материала	1	Тренировка / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
15.	Отработка ударов. Просмотр и анализ спортивных соревнований разного уровня, проведение	1	Тренинг/ занятие по углублению знаний и	Спортивный зал

	учебных спаррингов, отработка боксерской техники с партнером. Работа в парах. Тренировка со спарринг-партнером.		умений	
16.	Силовая тренировка. Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мускулатуры.	1	Тренировка / комбинированное занятие	Спортивный зал
17.	Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Эстафета «Кто сильнее?!»	1	Учебно-практическое / комбинированное занятие	Спортивный зал
18.	Упражнения для укрепления мышц шеи. Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц шеи.	1	Занятие-игра / комбинированное занятие	Спортивный зал
19.	Упражнения для укрепления мышц живота. Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц живота.	1	Учебно-практическое занятие/ занятие по систематизации и обобщению знаний и умений	Спортивный зал
20.	Упражнения для укрепления мышц спины. Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц спины.	1	Тренировка / комбинированное занятие	Спортивный зал
21.	Упражнения с набивным мячом. Выполнение упражнений с набивным мячом без партнёра и в паре с партнёром, сидя и стоя. Подвижные игры «Овцы и волк», «У медведя во бору»	1	Учебное занятие/ занятие по изучению нового материала	Спортивный зал
22.	Упражнения с партнером. Тренировка со спарринг-партнером: по заданию тренера, по договоренности боксёров.	1	Занятие-игра / комбинированное занятие	Спортивный зал
23.	Борьба. Правила поведения противников во время борьбы. Тренировка со спарринг партнером.	1	Учебно-практическое занятие / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
24.	Просмотр соревнований по боксу Просмотр и анализ соревнований по боксу, разбор ошибок и тактики боя.	1	Тренинг / комбинированное занятие	Спортивный зал
25.	Упражнения с отягощением. Выполнение комплекса упражнений с отягощением	1	Учебно-практическое занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
26.	Упражнения с набивными и теннисными мячами Тренировка с чередованием использования набивных и теннисных мячей	1	Занятие-игра / занятие по применению знаний	Спортивный зал

			и умений	
27.	Упражнения со снарядами: скакалкой Выполнение комплекса упражнений с использованием скакалки. Подвижные игры «Салки на ринге», «Увернись от мяча».	1	Учебное занятие / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
28.	Упражнения со снарядами: мешком Выполнение комплекса упражнений с использованием набивных мешков. Подвижные игры «Сто ударов в минуту», «Отбери мяч».	1	Учебно-практическое занятие/ занятие по систематизации и обобщению знаний	Спортивный зал
29.	Упражнения со снарядами: грушей. Выполнение комплекса упражнений с использованием груши. Подвижные игры «Увернись от мяча», «Пас в кругу»	1	Тренировка / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
30.	Повторение учебного материала.	1	Тренировка / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
31.	Гимнастические упражнения, их назначение. Гимнастические упражнения и их роль в тренировочном процессе.	1	Тренировка / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
32.	Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия. Гигиена, режим дня и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.	1	Учебное занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
33.	Обучение технике кувырка вперёд. Техника выполнения кувырка вперёд и ее отработка.	1	Учебно-практическое занятие/ ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
34.	Обучение технике кувырка назад Техника выполнения кувырка назад и ее отработка.	1	Занятие-игра / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
35.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа Отработка техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
36.	Лазание Техника лазания по канату и гимнастической стенке.	1	Тренировка / занятие по углублению знаний	Спортивный зал
37.	Подтягивание на высокой перекладине Отработка техники подтягивания на высокой перекладине.	1	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал

38.	Подтягивание на перекладине Отработка техники подтягивания на перекладине.	1	Учебное занятие / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
39.	Гимнастические упражнения на низкой перекладине Выполнение комплекса гимнастических упражнений на низкой перекладине	1	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
40.	Гимнастические упражнения на высокой перекладине Выполнение комплекса гимнастических упражнений на высокой перекладине	1	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
41.	Акробатические упражнения Значимость занятий акробатическими упражнениями для боксера и техника их выполнения	1	Учебное занятие / занятие по углублению знаний и умений	Спортивный зал
42.	Повторение учебного материала	1	Тренировка / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
43.	Техника выполнения стойки и передвижения Отработка техники выполнения стойки передвижения.	1	Практическое занятие / занятие ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
44.	Биомеханические основы движений боксеров Отработка биомеханических движений боксеров.	1	Учебно-практическое занятие / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
45.	Уязвимые места противника Определение уязвимых мест противника и выполнение точных ударов по ним.	1	Тренировка / занятие ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
46.	Боевые позиции и боевая стойка Отработка техники боевой позиции и боевой стойки	1	Практическое занятие / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
47.	Боевые дистанции Ведение боя на дальней, средней и ближней дистанциях	1	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
48.	Передвижение по рингу Отработка техники передвижения по рингу	1	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомления с новым материалом	Спортивный зал
49.	Подводящие и специальные упражнения по технике и тактике. СФП.	1	Занятие-игра /	Спортивный

	Выполнение подводящих и специальных упражнений по технике и тактике бокса. Физическая подготовка		занятие по применению знаний и умений	зал
50.	Повторение учебного материала	1	Практическое занятие / занятие по контролю знаний, умений и навыков	Спортивный зал
51.	СФП Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки.	1	Тренировка / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
52.	Упражнения с боксерскими лапами Тренировка с боксерскими лапами.	1	Практическое занятие / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
53.	Прямые удары в голову Отработка техники прямых ударов в голову.	1	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
54.	Прямые удары в корпус Отработка техники прямых ударов в корпус.	1	Тренировка / занятие ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
55.	Боковые удары в голову Отработка техники боковых ударов в голову	1	Учебно-практическое занятие / занятие ознакомление с новым материалом	Спортивный зал
56.	Боковые удары в корпус Отработка техники боковых ударов в корпус.	1	Тренировка / занятие по углублению знаний	Спортивный зал
57.	Удары снизу в голову Отработка техники ударов в голову снизу.	1	Практическое занятие / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
58.	Удары снизу в корпус Отработка техники ударов в корпус снизу	1	Учебно-практическое занятие / занятие по контролю знаний	Спортивный зал
59.	Защиты от прямых ударов Отработка техники защиты от прямых ударов.	1	Тренировка / занятие по систематизации и обобщению знаний	Спортивный зал
60.	Защиты от боковых ударов Отработка техники защиты от боковых ударов.	1	Учебное занятие / занятие по применению знаний и умений	Спортивный зал
61.	Защиты от ударов снизу	1	Занятие-игра /	Спортивный

	Отработка техники защиты ударов снизу		занятие по систематизации и обобщению знаний	зал
62.	Повторение учебного материала	1	Практическое занятие / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
63.	Учебные спарринги Проведение учебных спаррингов, отработка ударов.	1	Мастер-класс / занятие по углублению знаний и умений	Спортивный зал
64.	Комбинированные удары (серии с 2-х ударов: прямой, боковой, снизу) Отработка техники комбинированных ударов.	1	Практическое занятие / занятие по контролю знаний	Спортивный зал
65.	Атака прямыми ударами Отработка атаки прямыми ударами.	1	Учебно -практическое занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
66.	Атака боковыми ударами Отработка атаки боковыми ударами.	1	Тренировка / применение полученных знаний и навыков	Спортивный зал
67.	Атака разнотипными ударами Отработка атаки разнотипными ударами	1	Занятие-игра / занятие по систематизации и обобщению знаний	Спортивный зал
68.	Встречная контратака разнотипными ударами Отработка встречной контратаки разнотипными ударами.	1	Тренировка / занятие по ознакомлению с новым материалом	Спортивный зал
69.	Действия на дальней дистанции Отработка действий на дальней дистанции.	1	Практическое занятие / комбинированное занятие	Спортивный зал
70.	Учебные спарринги Подготовка и проведение учебных спаррингов.	1	Учебно-практическое занятие / занятие по систематизации и обобщению знаний	Спортивный зал
71.	Повторение изученного материала за год. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Итоговая диагностика.	1	Мини-соревнование / занятие по закреплению изученного	Спортивный зал
72.	Итоговое занятие. Демонстрация знаний, умений и навыков по программе. Перенос освоенных упражнений в практическую деятельность.	1	Спортивный праздник / занятие по контролю знаний, умений и навыков	Спортивный зал
		72		

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* – объем 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 серебряного значка по своему возрасту	Показывает хорошие результаты сопоставимые с нормативами ГТО бронзового значка по своему возрасту	Справляется с поставленной задачей показывает результат ниже результата бронзового значка по своему возрасту
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 60 секунд			
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	Самостоятельно сть 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	Самостоятельно сть 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.