

Комитет образования администрации города Тамбова  
Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа № 5»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
от 29.08.2023 протокол № 1

Утверждена  
приказом МАУ ДО «Спортивная  
школа № 5»  
от 31.08.2023 № 216  
Директор \_\_\_\_\_ О.Е. Соловьев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«БОКС»  
(базовый уровень)

Возраст учащихся – 7-9 лет  
Срок реализации – 1 год

Разработчики программы: Мухайкина М.С., инструктор-методист,  
Кузичева Е.С., тренер-преподаватель

Рецензент программы: Чижикова Е.В., заместитель  
директора по учебно-воспитательной  
работе, к.п.н.  
Сычев А.В., директор музея спорта  
ТГУ имени Г.Р. Державина, доцент,  
к.п.н.

Тамбов  
2023

## Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 5»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс»
<b>3. Сведения о составителе</b>	
<b>ФИО, должность</b>	Кузичева Е.С., тренер-преподаватель Мухайкина М.С., инструктор-методист
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 17.02.23 г.);</p> <p>Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных</p>

	<p>правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>Программа составлена в соответствии с уставом МАУ ДО «Спортивная школа № 5»</p>
<i>4.2. Область применения</i>	Дополнительное образование детей
<i>4.3. Направленность</i>	Физкультурно-спортивная
<i>4.4. Уровень освоения программы</i>	Базовый
<i>4.5. Вид программы</i>	Общеобразовательная
<i>4.6. Возраст учащихся по программе</i>	6-9 лет
<i>4.7. Продолжительность обучения</i>	1 год

## Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы .....	9
1.3.1. Учебный план .....	9
1.3.2. Учебный план. Базовый уровень .....	10
1.3.3. Содержание учебного плана. Базовый уровень .....	11
1.4. Планируемые результаты .....	13
1.5. Рабочая программа воспитания .....	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс»	17
2.1. Календарный учебный график.....	17
Календарный учебный график (Приложение 1) .....	17
2.2. Условия реализации программы .....	17
2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов .....	20
2.4. Оценочные и диагностические материалы.....	22
2.5. Список литературы .....	26
Приложения .....	27
Приложение 1 .....	27
Календарный учебный график. Уровень «Базовый».....	27

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы – базовый. Программа позволяет организовать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности детей, обеспечить каждому ребенку индивидуальный темп освоения содержания программы и сориентировать детей в выборе спортивной специализации.

*Актуальность программы.*

Постоянно меняющийся социум ставит перед системой дополнительного образования новые задачи, решение которых сопряжено с необходимостью разработки и реализации программ, способных удовлетворить разнообразные запросы детей и их родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования, обеспечить его доступность и качество для различных возрастных групп.

Младший школьный возраст – важный период физического развития и личностного становления человека. В этом возрасте очень важно стимулировать естественную потребность детей в двигательной активности, создавать условия для их эффективного физического развития вне зависимости от способностей и уровня общего развития, формировать осознанное стремление заниматься физической культурой и спортом. Учитывая эти объективные факторы, а также растущий в среде потребителей услуг дополнительного образования интерес к единоборствам, в частности – боксу, и ярко выраженную в последнее время тенденцию раннего приобщения детей к занятиям спортом, необходимость создания программы, удовлетворяющей запросам социума и отвечающей интересам личности представляется *актуальной*.

Программа «Бокс» обеспечит ребенку 7-9 лет необходимую двигательную активность, поможет развиваться физически, сформировать положительные личностные качества, определиться со спортивной специализацией.

*Отличительные особенности программы.*

Отличительной особенностью программы является то, что в основу её построения и отбора содержания образования положена идея единства следующих принципов:

1) принципа здоровьесбережения, здоровьесформирования и развития;

2) принципа разноуровневости;

*Новизна программы.*

Программа представляет принципиально новый подход к организации освоения содержания образования в области физической культуры и спорта детьми 7-9 лет.

«Базовый (основной уровень)» расширяет объем теоретических знаний, включает в себя общую физическую подготовку, освоение в полном объеме средств «Школы движения» и изучение стоек, передвижений и поворотов из раздела техники бокса.

Большое внимание в рамках настоящей программы уделяется мониторингу индивидуальных достижений учащихся и на этой основе разработке индивидуальных траекторий освоения программного материала.

Кроме того, программа включает в себя воспитательный компонент, который, с одной стороны, ориентирован на внутренний потенциал бокса как вида спорта, а с другой – на формирование ценностных ориентаций детей, прежде всего ориентаций на ценности семьи и здоровья.

*Педагогическая целесообразность.*

Настоящая программа отвечает интересам детей и их родителей (законных представителей), соответствует возрастным особенностям занимающихся, способствует их физическому, психическому и нравственному развитию и обеспечивает освоение программного материала в индивидуальном темпе, объеме и уровне сложности.

*Адресат программы.*

Программа адресована детям 7-9 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как бокс либо по результатам обучения по данной программе выберут иную спортивную специализацию.

В возрасте 7-9 лет происходит активный рост костной системы, развиваются и укрепляются опорно-двигательный аппарат, мышечная, сердечно-сосудистая, центральная нервная системы. Растет и развивается сама личность, её сознание, изменяется модель взаимодействия ребенка с окружающим миром.

В это время очень важно в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, смелость, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации, обеспечивать оптимальную физическую активность. Все это во многом способна дать ребенку программа «Бокс».

*Условия набора в учебные группы.*

Учебные группы комплектуются из числа детей 7-9 лет, желающих заниматься боксом и не имеющих медицинских противопоказаний.

*Количество учащихся в группе.*

Наполняемость учебных групп: 10-30 человек.

*Нормативный срок освоения программы – 1 год.*

*Общее количество учебных часов – 144. Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.*

*Форма обучения – очная.*

*Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.*

*Режим занятий.*

*Периодичность занятий – 4 учебных занятия в неделю.*

*Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут.*

*Для детей старше 8 периодичность занятий может составлять 2 раз в неделю по два академических часа.*

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – обеспечение максимально возможного уровня индивидуального физического и нравственного развития детей, укрепление их здоровья и подготовка к выбору спортивной специализации на основе изучения техники бокса.

**Задачи программы** (таблица 1)

*Задачи программы, обеспечивающие достижение цели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокса» на каждом из уровней её освоения*

Задачи \ Уровень	Уровень	Базовый (основной)
<i>Образовательные</i>		– обеспечить освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории бокса, их отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;
		– обеспечить овладение основными приёмами тактики и техники бокса;
		– научить навыкам здорового и активного образа жизни
		– обеспечить необходимую двигательную активность и развитие физических качеств
<i>Развивающие</i>		– развивать физические и личностные качества учащихся средствами физической культуры и спорта, в частности бокса, на максимально возможном для конкретного ребенка уровне; – развивать интерес к истории бокса, творчеству ведущих боксеров России и мира; – способствовать развитию творческой активности; – развивать волевые качества личности
<i>Воспитывающие</i>		– воспитать в ребенке положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др. – формировать позитивные ценностные ориентации: ориентации на семейные ценности, здоровье и здоровый образ жизни, совершенствование, развитие, верность в дружбе, уважение к окружающим, любовь к родному краю и её истории, в том числе спортивной. – обеспечить профилактику вредных привычек и девиантных проявлений.



### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№ п.п.	Уровень освоения программы	Базовый (основной)
		Количество учебных часов в год
	Разделы программы	
	Теоретическая подготовка	10
	Общая физическая подготовка	40
	Бокс	40
	Школа движения	30
	Медицинский контроль	8
	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня <sup>1</sup> , промежуточная и итоговая <sup>2</sup> аттестация) <sup>3</sup>	12
	Вступительное, Итоговое занятия	4
	Всего	144

<sup>1</sup> Входная диагностика осуществляется в форме тестирования уровня общей физической подготовленности, оценки морфофункционального состояния, оценки психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

<sup>2</sup> Аттестация по итогам обучения по программе в конце учебного года.

<sup>3</sup> Промежуточная и итоговая аттестация осуществляются в форме тестирования уровня общей физической подготовленности, оценки морфофункционального состояния, оценки психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

### 1.3.2. Учебный план. Базовый уровень

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Введение в образовательную программу	3	1	2	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
<b>I.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>Тестирование</b>
1.1.	Ходьба	4,5	0,5	4	Текущий контроль
1.2.	Бег	10,5	0,5	10	Текущий контроль, соревнования
1.3.	Общеразвивающие упражнения	10,5	0,5	10	Текущий контроль
1.4.	Подвижные игры	14,5	0,5	14	Текущий контроль
<b>II.</b>	<b>Основы техники боя</b>	<b>49</b>	<b>7</b>	<b>42</b>	<b>Педагогическая оценка техники исполнения элементов</b>
2.1.	Боевые стойки	17	3	14	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.2.	Удары	16	2	14	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.3.	Ведения боя	16	2	14	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
<b>III.</b>	<b>Школа движения</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	<b>Тестирование</b>
3.1.	Прыжки	16	3	13	Текущий контроль, соревнования
3.2.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	16	3	13	Текущий контроль
3.3.	Акробатика	16		16	Текущий контроль
3.4.	Висы и упоры	12		12	Текущий контроль
<b>IV.</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>
<b>V.</b>	<b>Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов боя в боксе, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации</b>
	Итоговое занятие	3	1	2	Фестиваль спортивных достижений
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

### 1.3.3. Содержание учебного плана

#### Базовый уровень

#### **Введение в образовательную программу**

##### **Тема «Введение в образовательную программу»**

*Теория:* Краткий обзор развития бокса. Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях боксом.

*Практика:* входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

##### **1.1. Тема «Ходьба»**

*Теория:* Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* : Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

##### **1.2. Тема «Бег»**

*Теория:* Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад. Бег на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

##### **1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»**

*Теория:* Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений. Гигиена занимающегося.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног.

##### **1.4. Тема «Подвижные игры»**

*Теория:* Значение подвижных игр в освоении бокса. Правила проведения подвижных игр.

*Практика:* Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

## **Раздел 2. Основы техники бокса.**

### **2.1. Тема «Боевые стойки»**

*Теория:* Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя

*Практика:* Уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

### **2.2. Тема «Удары в боксе»**

*Теория:* Техника выполнения ударов.

*Практика:* Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий), боковых ударов в голову, коротких ударов снизу в туловище и защит от них.

### **2.3. Тема «Ведения боя»**

*Теория:* Техника ведения боя.

*Практика:* Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот.

## **Раздел 3. Школа движения**

### **3.1. Тема «Прыжки»**

*Теория:* Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (90°, 180°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

### **3.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»**

*Теория:* Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения».

*Практика:* Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа,

вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й.

### **3.3. Тема «Акробатика»**

*Теория:* Роль акробатических упражнений в подготовке боксеров. Техника выполнения акробатических упражнений.

*Практика:* Акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами.

### **3.4. Тема «Висы и упоры»**

*Теория:* Техника выполнения висов и упоров.

*Практика:* вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

## **Раздел 4. Медицинский контроль**

### **4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр»**

*Теория:* Назначение медицинских осмотров юных спортсменов. Правила поведения в медицинском учреждении.

*Практика:* Углубленное медицинское обследование.

## **Раздел 5. Педагогический контроль**

### **5.1 Тема «Промежуточная и итоговая аттестация»**

*Теория:* Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

*Практика:* Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники боя. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям

## **Итоговое занятие**

### **Тема «Фестиваль спортивных достижений»**

*Теория:* Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

*Практика:* Показательные выступления учащихся.

## **1.4. Планируемые результаты**

**Основной результат** – достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического и нравственного развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

Учащийся должны:

№ п. п.	Базовый уровень
1	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сведения из истории бокса, особенности этого вида спорта;</li> <li>– правила техники безопасности на занятиях;</li> <li>– терминологию бокса;</li> <li>– технические требования к выполнению физических упражнений;</li> <li>– правила гигиены, сохранения и укрепления здоровья, ценности ЗОЖ</li> </ul>
2	<p><i>Развить физические качества:</i> быстроту, координацию, ловкость гибкость, силу выносливость и д.</p>
3	<p><u>Освоить</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– комплексы физических упражнений</li> <li>– основные двигательные умения и навыки;</li> <li>– технологии здоровьесбережения и здоровьесформирования</li> <li>– основы техники боя боксеров</li> </ul>
4	<p><i>Выполнять</i> технические элементы бокса отдельно</p>
5	<p><i>Соблюдать</i> требования безопасности. <i>Демонстрировать</i> положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.</p>
6	<p><i>Выполнять</i> контрольные нормативы одного из трех уровней либо <i>демонстрировать рост</i> индивидуальных показателей физической и технической подготовленности</p>
7	<p><i>Повысить</i> морфофункциональные показатели</p>
8	<p><i>Выбрать</i> спортивную специализацию. <i>Проявлять</i> устойчивое желание продолжить занятия спортом.</p>

### 1.5. Рабочая программа воспитания

Цель – воспитание нравственной личности на основе традиционных семейных ценностей и внутреннего потенциала физической культуры и спорта.

Задачи:

- 1) усвоение знаний о ценности семьи, здоровья, здорового образа жизни;
- 2) формирование поведения, соответствующего усвоенным знаниям, в процессе образовательной деятельности и вне учебно-тренировочных занятий;
- 3) участие в социально значимых проектах «Семья и спорт», «Бокс для всей семьи».

Формы воспитания:

- учебно-тренировочное занятие;
- игровые мероприятия;
- фестивали, акции, соревнования;
- участие в мероприятиях социальных проектов;

#### Методы воспитания:

- методы формирования сознания личности (рассказ, объяснение, пояснение, убеждение, внушение, увещание, этическая беседа, пример и др.)
- методы организации деятельности и опыта общественного поведения (упражнения, приучение, воспитывающие ситуации, требование и др.);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе;
- методы анализа и оценки результативности воспитания (педагогическое наблюдение, беседы, опросы, анкетирование, интервью, оценка проектов, отзывы, итоговые исследования результатов реализации программы и др.).

#### Календарный план воспитательной работы

№ п.п.	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат
1.	Почему я выбрал бокс?	Сентябрь	Опрос для детей и родителей	Информация для анализа и использования в работе
2.	Посвящение в боксеры	Октябрь	Праздник для детей и родителей	Формирование коллектива, Фото- и видеоматериалы
3.	А знаете ли вы?	Ноябрь	Квиз-путешествие для семейных команд об истории тамбовского бокса	Формирование коллектива, Фото- и видеоматериалы
4.	Праздник спортивных достижений	Декабрь	Показательные выступления	Фото- и видеоматериалы, публикации в социальных сетях
5.	Новый год в большой спортивной семье	Январь	Семейный праздник	Фото- и видеоматериалы
6.	«Мама, папа, я – покоряем ринг»	Февраль	Веселые старты для детей и взрослых	Формирование коллектива
7.	Спортивные поздравления для мам	Март	Конкурс видеосюжетов	Видеоматериалы

8.	Поговорим о главном	Апрель		Материалы для анализа и учета в работе
9.	Фестиваль «Бокс, бокс, бокс...»	Май	Показательные выступления	Фото- и видеоматериалы, публикации в социальных сетях
10.	«Нет в России семьи такой, где б на памятен был свой герой...»	Май	Акция	Участие в акции «Бессмертный полк», создание «Стены памяти»
11.	Совместные тренировки детей и их родителей в рамках социального проекта «Бокс для всей семьи»	1 раз в неделю	Тренировочные занятия	Фото- и видеоматериалы, интервью
12.	Областной день здоровья в рамках социального проекта «Семья и спорт»	Сентябрь	Участие	Фото- и видеоматериалы, интервью
13.	Всероссийские акции «Кросс наций» «Лыжня России» и др. в рамках социального проекта «Семья и спорт»»	В установленные сроки	Участие	Фото- и видеоматериалы, публикации в социальных сетях

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.



## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс»

### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.  
Количество учебных дней – 72/144  
Дата начала занятий – 1 сентября.  
Дата окончания занятий – 31 мая.

Календарный учебный график (Приложение 1)

### 2.2. Условия реализации программы

#### *2.2.1. Материально-техническое обеспечение*

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

Таблица 1

#### Спортивный инвентарь и оборудование для занятий боксом

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Груша боксерская набивная	штук	6
2.	Мешок боксерский	штук	6
3.	Ринг боксерский	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4.	Гантели (до 1,5 кг)	комплект	10
5.	Лапы боксерские	пара	4
6.	Мячи набивные (медицинбол)	комплект	2
7.	Мат гимнастический	штук	2
8.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
9.	Скамейка гимнастическая	штук	5
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
12.	Весы до 150 кг	штук	3
13.	Гонг боксерский	штук	1
14.	Секундомер	штук	1
15.	Стенд информационный	штук	1

### 2.2.2. Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература.  
Тематические медиапрезентации.  
Ресурсы Интернет.

### 2.2.3. Методические материалы

Программа «Бокс» включает в себя следующие разделы: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Школа движения», «Техника бокса». Открывает программу «Введение в образовательную программу», завершает обучение заключительное занятие «Фестиваль спортивных достижений». В зависимости от уровня, на котором происходит овладение учащимся программного материала, варьируются темп, объемы и глубина его освоения.

*Формы организации образовательного процесса:*

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

*Формы организации учебного занятия:*

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное и итоговое тестирование)
- фестиваль и др.

*Ведущие педагогические технологии.*

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, модульной организацией освоения программного материала, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. В программе представлены:

1. *Здоровьесформирующие технологии.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

2. *Здоровьесберегающие технологии.* Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а

также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (7-9 лет).

3. *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. *Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами бокса) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей 7-9 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

*Основные методы:*

– *словесные:* рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

– *наглядные:* показ, демонстрация, визуализация.

– *практические:* метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

*Алгоритм организации учебного занятия*

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на

10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно, необходимы доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Педагогу должен формировать у занимающихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать ребенку эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения, и занятия боксом способны обеспечить это.

#### *2.2.4. Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями*

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

*Педагогическая позиция:* тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы.

*Взаимодействие с родителями:* совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

### **2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов**

Формы промежуточной и итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов бокса, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

## 2.4. Оценочные и диагностические материалы

### 2.4.1. Нормативы для оценки физической подготовленности

Физические качества	Показатель значимости для бокса (в баллах <sup>4</sup> )	Контрольные упражнения	Базовый уровень		Примечания
			Мальчики	Девочки	
Сила	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	13	8	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом <b>индивидуальных</b> показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
Координация	3	Челночный бег 3 x 10 м, с	10,8-10,3	11,3-10,6	
Силовая выносливость	3	Вис на перекладине, с	9	6	
Гибкость	2	Наклон вперед из положения сидя, см	3-5	6-9	
Скорость	3	Бег 30 м, с	7,3-6,2	7,5-6,4	

<sup>4</sup> 1 балл - незначительное влияние на результат

2 балла – среднее влияние на результат

3 балла - значительное влияние на результат

## Методические указания к контрольным нормативам для оценки ОФП

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Вис выполняется на перекладине на прямых руках хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Наклон вперед из положения сидя выполняется из и.п. - сидя на полу, ноги на ширине плеч, носки вытянуты, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаются два предварительных наклона, третий наклон задерживается не менее чем на 3 секунды, фиксируется результат. Результат измеряется с помощью специальной линейки. Ее середина принимается за «0» (ноль). По одну сторону от центра через один сантиметр нанесены отметки со знаком «+», а по другую – со знаком «-». Нулевая отметка располагается на уровне пяток учащегося. Точность измерения – 1 см.

Бег 30 м выполняется с высокого старта с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

### *2.4.2. Нормативы оценки теоретических знаний*

Учащемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка». Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

### *2.4.3. Нормативы оценки технических умений и навыков*

Учащемуся предлагается выполнить 4 технических элемента из раздела «Основы техники бокса» соответствующего уровня. Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

#### 2.4.4. Морфофункциональные показатели и критерии их оценки

Таблица 11

#### Критерии оценки морфофункциональных показателей

Морфофункциональные показатели	Показатель значимости для бокса (в баллах <sup>1</sup> )	Индексы морфофункциональных показателей	Результат
Телосложение	2	Индекс двигательного развития	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов
		Индекс крепости телосложения	
		Индекс пропорциональности телосложения	
		Индекс стройности	
Вестибулярная устойчивость	3	Испытуемый стоит на одной ноге, пяткой касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. Руки вперёд, глаза закрыты После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов в секундах (N=10 с)

#### 2.4.5. Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)

- 1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой.
- 2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»).



3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой.

## 2.5. Список литературы

### *Литература для тренера-преподавателя*

1. Правила вида спорта «Бокс» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2017 г. № 1018).
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
3. Выносливость у спортсменов. - М., «НИИ физкультуры», 1992.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.
5. Педагогическое мастерство тренеров - М., «Просвещение», 1999.
6. Романов В. Подготовка боксеров-юношей. – М., 1999.г.
7. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастерства. - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
8. Блеер А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник/ А.Н. Блеер, Ф.П. Сулов, Д.А. Тьштер.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 464 с.
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001.
10. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров.- М.: ИНСАН, 2009.
11. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 240 с.
12. Лихачёв А. Г.
13. О. Ю. Малозёмов
14. Ю. М. Бубенцов
15. Техничко-тактическое совершенствование боксера
16. Методические рекомендации для студентов

### *Аудиовизуальные средства*

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Тематические презентации

### *Интернет-ресурсы*

1. . [www.boxing.ru](http://www.boxing.ru)
2. . [www.allboxing.ru](http://www.allboxing.ru)
3. . [www.boxing-fbr.ru](http://www.boxing-fbr.ru)
4. <http://uroki-online.com/sport/boxing/341-video-obuchenie-boksu-smotret-onlayn.html>

## Приложения

Приложение 1

### Календарный учебный график. Уровень «Базовый»

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Вводное занятие.	МАОУ ЦО № 13	Входная диагностика
2.	Сентябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Введение в образовательную программу. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.	МАОУ ЦО № 13	Входная диагностика Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
3.	Сентябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

4.	Сентябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
5.	Сентябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Меры безопасности при выполнении прыжков. Техника выполнения упражнений.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
6.	Сентябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Техника выполнения прыжков. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
7.	Сентябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

8.	Сентябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
9.	Сентябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Строевые упражнения. Значение подвижных игр в освоении бокса. Правила проведения подвижных игр	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
10.	Октябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника бокса». Техника выполнения стоек. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
11.	Октябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стоек. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
12.	Октябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техника выполнения стоек. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

13.	Октябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стоек. Уклон вправо и влево с приседанием для нанесения боковых ударов. Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
14.	Октябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техник и тактика боя. Освоение техники выполнения стоек. Уклон вправо и влево с приседанием для нанесения боковых ударов. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
15.	Октябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Терминология бокса. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Освоение техники выполнения стоек. Уклон вправо и влево с приседанием для нанесения боковых ударов. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
16.	Октябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой,

						упражнения. Приседания и поворот туловища вправо для нанесения удара снизу правой рукой в голову и туловище. Подвижные игры.		комбинированный контроль, педагогическая оценка.
17.	Октябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Приседания и поворот туловища вправо для нанесения удара снизу правой рукой в голову и туловище. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
18.	Октябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. «Удары в боксе», техника выполнение ударов. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Рейтинг
19.	Ноябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнение ударов. Изучение прямых ударов в туловище (одиночный). Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

20.	Ноябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнение ударов. Изучение прямых ударов в туловище (одиночный). Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
21.	Ноябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнение ударов. совершенствование прямых ударов в туловище (одиночный). Висы и упоры. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
22.	Ноябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнение ударов. совершенствование прямых ударов в туловище (одиночный). Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
23.	Ноябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнение ударов. Изучение прямых ударов в туловище (двойной). Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль



24.	Ноябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнение ударов. Совершенствование прямых ударов в туловище (двойной). Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
25.	Ноябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнение ударов. Изучение прямых ударов в туловище (одиночный, двойной и серий). Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
26.	Ноябрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнение ударов. Изучение прямых ударов в туловище (одиночный, двойной и серий). Прыжки на месте на одной и двух ногах	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
27.	Декабрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнение ударов. Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночный, двойной и серий). Акробатика.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

28.	Декабрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнение ударов. Изучение боковых ударов в голову. Подвижные игры	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
29.	Декабрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнение ударов. Совершенствование боковых ударов в голову. Подвижные игры	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
30.	Декабрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнение ударов. Изучение коротких ударов снизу в туловище и защит от них. Техника выполнение вися на перекладине. Подвижные игры	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
31.	Декабрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнение ударов. Совершенствование коротких ударов снизу в туловище и защит от них. Техника выполнение вися спиной на гимнастической стенке. Подвижные игры	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка, самоконтроль

32.	Декабрь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнение ударов. Совершенствование коротких ударов снизу в туловище и защит от них. Техника выполнение упора сзади на полу. Подвижные игры	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
33.	Декабрь		18.00-19.30	Соревнования	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнение ударов. Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий), боковых ударов в голову, коротких ударов снизу в туловище и защит от них. Техника выполнение упора стоя на коленях. Подвижные игры	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
34.	Декабрь		18.00-19.30	Соревнования	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнение ударов. Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий), боковых ударов в голову, коротких ударов снизу в туловище и защит от них. Техника выполнение висов и упоров	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.

						Подвижные игры		
35.	Декабрь		18.00-19.30	Соревнования	2	Соревнования среди учащихся групп	МАОУ ЦО № 13	Рейтинг
36.	Январь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнение ударов. Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий), боковых ударов в голову, коротких ударов снизу в туловище и защит от них. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
37.	Январь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника ведения боя. Изучение тактики ведения боя прямыми ударами в голову. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
38.	Январь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника ведения боя. Изучение тактики ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

39.	Январь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника ведения боя. Изучение тактики ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
40.	Январь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника ведения боя. Изучение тактики ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Ориентирование в пространстве. Техника выполнения прыжков на месте на одной ноге. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
41.	Февраль		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника ведения боя. Изучение тактики ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Ориентирование в пространстве. Техника выполнения прыжков на месте на одной и двух ногах.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

						Подвижные игры.		
42.	Февраль		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника ведения боя. Совершенствование тактики ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Ориентирование в пространстве. Техника выполнения прыжков с продвижением вперед. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
43.	Февраль		18.00-19.30	Тренировочное занятие		Общая физическая подготовка. Техника ведения боя. Совершенствование тактики ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Ориентирование в пространстве. Строевые упражнения. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
44.	Февраль		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника ведения боя. Совершенствование тактики ведения боя прямыми ударами в голову и	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

						в туловище. Ориентирование в пространстве. Строевые упражнения. Подвижные игры.		
45.	Февраль		18.00-19.30	Контрольное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника ведения боя. Совершенствование тактики ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Ориентирование в пространстве. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
46.	Февраль		18.00-19.30	Соревнования	2	Соревнования в группе	МАОУ ЦО № 13	Определение победителей
47.	Март		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Акробатические упражнения, упражнения с партнерами в сопротивлении, выведение из равновесия, упражнения с резинкой. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка, самоконтроль
48.	Март		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Ориентирование в пространстве. Строевые	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль,

						упражнения. Подвижные игры.		педагогическая оценка, самоконтроль
49.	Март		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Соревнования среди групп	МАОУ ЦО № 13	Определение победителей
50.	Март		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Соревнования среди групп	МАОУ ЦО № 13	Определение победителей
51.	Март		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники и тактики боя. Уклон влево и вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову. Ориентирование в пространстве.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
52.	Март		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники и тактики боя. Уклон влево и вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка, самоконтроль



53.	Март		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники и тактики боя. Приседание туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову. Подвижные игры	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
54.	Март		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники и тактики боя. Приседание туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову. Подвижные игры	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
55.	Апрель		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники и тактики боя. Приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову. Подвижные игры	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

56.	Апрель		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники и тактики боя. Приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову. Подвижные игры	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
57.	Апрель		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники и тактики боя. Приседание туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову. Приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову. Подвижные игры	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
58.	Апрель		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники и тактики боя. Приседание туловища направо для	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

						нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову. Приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову. Подвижные игры		
59.	Апрель		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения ударов. Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серийных), боковых ударов в голову, коротких ударов снизу в туловище и защита от них. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
60.	Апрель		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения ударов. Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серийных), боковых ударов в голову, коротких ударов снизу в туловище и защита от них.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка

						Подвижные игры.		
61.	Апрель		18.00-19.30	Посещение врачебно- физкультурного диспансера	8	Углубленный медицинский контроль.	МАОУ ЦО № 13	Анализ результатов
62.	Май		18.00-19.30	Посещение врачебно- физкультурного диспансера		Углубленный медицинский контроль.	МАОУ ЦО № 13	Анализ результатов
63.	Май		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров, подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Текущий комбинированный контроль
64.	Май		18.00-19.30	Промежуточная аттестация	12	Тестирование уровня общей физической подготовленности	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный итоговый контроль
65.	Май		18.00-19.30	Промежуточная аттестация		Оценка теоретических знаний. Оценка техники бокс.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный итоговый контроль
66.	Май		18.00-19.30	Промежуточная аттестация		Оценка психолого- педагогического наблюдения	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный итоговый контроль

67.	Май		18.00-19.30	Промежуточная аттестация		Оценка диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный итоговый контроль
68.	Июнь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка. Техника ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
69.	Июнь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
70.	Июнь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка.  Подвижные игры.	МАОУ ЦО № 13	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
71.	Июнь		18.00-19.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка.	МАОУ ЦО № 13	Рейтинг
72.	Август		18.00-19.30	Итоговое занятие.	2	Фестиваль спортивных достижений	МАОУ ЦО № 13	Показательные выступления
	<b>ИТОГО</b>				<b>144</b>			

## **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма**

Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

**Требования к тренерско-преподавательскому составу** в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и крепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

**Требования к занимающимся** в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий.

**Рекомендации по технике безопасности и профилактике  
травматизма на занятиях боксом:**

- 1) все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- 2) вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- 3) занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;
- 4) после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- 5) проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- 6) строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- 7) во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

**Протокол промежуточной (итоговой) аттестации**

Наименование программы \_\_\_\_\_ Учебная группа \_\_\_\_\_  
 Дата проведения \_\_\_\_\_

№ п.п.	Ф.И.О.	Возраст (лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре	Уровень	Челн. бег 3x10	Уровень	Вис на перекладине	Уровень	Уровень	Уровень	Бег 30 м	Уровень	Теоретическая	Техническая	Результат

Председатель аттестационной комиссии \_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
 Члены комиссии \_\_\_\_\_ Ф.И.О.



