

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа муниципального образования
п. Михайловский»**

413540, Саратовская область, поселок Михайловский, ул. Михайловская, д. 35.
michailovskysport.ucoz.net

Рассмотрено на заседании
педагогического совета муниципального
учреждения дополнительного
образования
«Спортивная школа
муниципального образования
п. Михайловский»
№ 1 от «31» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального учреждения
дополнительного образования

«Спортивная школа
муниципального образования
п. Михайловский»

Л.А. Петрова
Приказ № 69 от «02» сентября 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по боксу**

Разработчик программы:
тренер-преподаватель
Коржау Нурлан Юрьевич

Возраст учащихся: 7-10 лет

Уровень программы: ознакомительный уровень

Срок реализации: 1 год

п.Михайловский
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Способы определения результативности
- 1.5. Содержание программы

Раздел II. Комплекс организационно – педагогических условий

- 2.1. Методическое обеспечение программы
- 2.2. Материально-техническое обеспечение программы
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Список литературы

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа на основе ранней специализации по боксу имеет физкультурно-спортивную направленность. Представленная программа имеет ознакомительный уровень подготовки. Программа переработана в соответствии с нормативными документами и встроена в учебный процесс МУ ДО «Спортивная школа муниципального образования п. Михайловский».

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский, и как профессиональный бокс. Различие между ними заключается в правилах проведения соревнований, формуле боёв, экипировки спортсменов и т.д. Бокс включён в олимпийскую программу в конце 20-го в начале 21-го веков. Широкое распространение получил также женский бокс. Специфика боксёрских поединков требует от спортсмена хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «Взорваться», способность держать удар. Регулярное занятие боксом развивает силу, выносливость, реакцию, координацию движений.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по боксу: физкультурно-спортивная, уровень освоения – ознакомительный. Ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, а также получения начальных знаний, умений и навыков в области единоборств

Актуальность программы определяется тем, что данный возрастной диапазон мало охвачен физкультурно-спортивной деятельностью в дополнительном образовании, поэтому в целях охвата детей от 6 лет и заинтересованности их в выборе вида спорта, была написана данная программа.

Отличительная особенность программы «Бокс» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности обучающимся имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям бокса, получить социальную практику общения в детском коллективе. В программе заложено использование многообразия средств физической культуры с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых упражнений направленных на формирование осанки, укрепление-опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что занятия боксом повышают физическую подготовленность, воспитывают характер, выносливость, также формируют потребность в здоровом образе жизни. Занятия боксом учат подростков мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения. Не все обучающиеся, занимающиеся данным видом единоборств, достигнут вершин мастерства,- но занятия боксом, безусловно, всем принесут пользу.

Адресат программы. Программа по боксу разработана для обучающихся от 7 лет до 10 лет спортивно-оздоровительных групп наполняемость от 12 до 25 человек. Набор детей для занятий по программе осуществляется в начале учебного года. Принимаются все желающие, без конкурсной основы, проверки базовых знаний и природной предрасположенности, имеющих справку от врача о допуске к занятиям.

Объем программы. Представленная программа имеет ознакомительный уровень подготовки и рассчитана на один год обучения. Количество запланированных учебных часов, необходимых для освоения программы составляет 126 часов на группу для детей 7-10 лет.

Срок освоения программы 1 год.

- недель – 42 (из них, 42 - в год, 4 - в месяц);

- месяцев – 10,5.

Режим занятий - периодичность и продолжительность занятий для групп 7-10 лет - 2 раза в неделю по 1,5 академическому часу. Недельная нагрузка 3 часа в неделю.

Формы обучения и виды занятий и особенности организации образовательного процесса:

Программа предполагает очную форму обучения, а в целях обеспечения продолжения реализации Программы в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяется очно-дистанционная форма.

Организация занятий осуществляется в форме теоретических и практических (тренировочных) занятий, участия в спортивных и физкультурно - массовых мероприятиях.

Организация деятельности осуществляется в форме групповой и

индивидуально-групповой работы.

Особенности организации образовательного процесса заключаются в постоянном составе групп, и формировании групп по возрастной категории.

Основные приемы работы педагога: демонстрация техники выполнения упражнений, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участия в спортивных и физкультурно - массовых мероприятиях.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

Представленная программа содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством:

- ФЗ №273 29.12.2012 г «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ № 329 от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы»;
- Приказ от 21 мая 2019 г. №1077 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» (с изменениями на 29 июля 2021 года), раздел 5 п.53;
- СП 2.4.3648- 20 №28 от 28 сентября 2020 года «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.3685 №2 от 28 января 2021 года, таблица 6.6.

1.1. Цель и задачи программы

Целью программы является организация образовательно-воспитательного процесса, направленного на оздоровление, физическое развитие подростков, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни и устойчивого интереса к физической культуре и к виду спорта -бокс. Для достижения такой цели предполагается решение следующих задач:

Задачи:

обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований

Развивающие:

- гармоничное физическое развитие обучающихся;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья обучающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.)

1.3. Планируемые результаты

При достижении **личностных результатов** у обучающихся будут сформированы способности к самоопределению, смыслообразованию и нравственно-эстетическому оцениванию:

- внутренняя позиция обучающихся на уровне положительного отношения к себе, семье, друзьям, сопернику, обществу;
- ориентация в нравственном отношении, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.

Также будут сформированы такие качества как дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, коммуникативные навыки.

При достижении **метапредметных результатов** у учащихся будут развиваться физические качества, такие как сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация движения и др.

Предметные результаты

К концу года учащиеся должны

Знать:

- основные понятия, термины бокса,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов рефери в ринге

Уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,

- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

1.4 Способы определения результативности

Для определения результативности усвоения программы используются следующие виды диагностики:

- входная (собеседование и опрос при зачислении на программу);
- текущая (на каждом занятии, в форме контрольных упражнений);
- итоговая (в конце учебного года).

Используются следующие формы контроля:

- контрольные испытания по общей физической и специальной подготовке (сдача нормативов).

1.5. Содержание программы.

Учебный план для учащихся 7-10 лет

Учебный план составлен с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 46 недель.

Таблица №1

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1 год.					
1.	Вводное занятие:	3	-	3	
	Охрана труда и техника безопасности, знакомство с коллективом, правила поведения на занятиях	0,5	-	0,5	Собеседование
	Теоретическая подготовка: Гигиена боксера, закаливание организма, зарождение и история развития бокса	2,5	-	2,5	Беседа, рассказ, опрос
2.	Общая физическая подготовка:	2	60	62	
	Общефизические упражнения (ходьба, бег, прыжки и тд.)		15	15	Контрольные упражнения
	Упражнения с партнером		15	15	Игра (пед. наблюдение)
	Упражнения со скакалкой	0,5	7,5	8	Контрольные упражнения
	Спортивные и подвижные игры		13	13	Контрольные упражнения
	Упражнения с набивными и теннисными шарами	0,5	4,5	5	Контрольные упражнения
	Дыхательные упражнения	0,5	2,5	3	Контрольные упражнения
	Упражнения на расслабление	0,5	2,5	3	Контрольные упражнения

3.	Специальная физическая подготовка:	4	40	44	
	Упражнения для развития силовых качеств	1	9	10	Контрольные упражнения
	Упражнения для развития быстроты движений боксера	0,5	7,5	8	Контрольные упражнения
	Упражнения для развития гибкости боксера	0,5	7,5	8	Контрольные упражнения
	Упражнения для развития выносливости боксера	1	9	10	Контрольные упражнения
	Упражнения для сохранения равновесия	1	7	8	Контрольные упражнения
4.	Раздел технико-тактической подготовки	3	12	15	
	Изучение техники нападения	1	4	5	Контрольные упражнения
	Изучение техники защиты	1	4	5	Контрольные упражнения
	Тактика бокса	1	4	5	Контрольные упражнения
5.	Контрольные испытания по ОФП, СФП		2	2	Контрольные испытания
	Всего	12	114	126	

Вводное занятие.

Теория: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий, правила поведения спортсменов.

Теоретическая подготовка.

Темы: Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Роль физической культуры в воспитании молодежи. Краткий обзор развития бокса в России и за рубежом. Первые чемпионаты России по виду спорта. Первые Олимпийские игры по боксу и их участники. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат, костная и мышечная система. Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Правила соревнований по виду спорта. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Оборудование и инвентарь.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: Классификация специальных физических упражнений, развивающих Методика определения уровня физической подготовки.

Практическая часть: Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных боксеров разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста спортсменов и специфики вида спорта. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными боксерами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Строевые упражнения. Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Движение строевым и походным шагом. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо).

Освоение границ площадки, углов, середины, центра.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения со скакалкой.

Упражнения для повышения быстроты.

Упражнения для повышения гибкости.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для спортивно-оздоровительного этапа, когда эффективность средств бокса еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные обучающимся.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м. Бег или кросс 500- 1000 м. Прыжки в длину с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: Классификация специальных физических упражнений, развивающих такие качества как, гибкость, координацию и быстроту. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть:

1. Развитие физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
- 3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами.
- Бой с тенью

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для

развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер-преподаватель может предложить обучающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Техническая подготовка.

- 1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.
- 2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.
- 3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях

Итоговое занятие

Практическое занятие: комплекс упражнений по ОФП, СФП.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы по группам (2-5 человек);
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.
- словесный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстрированный.

Технологии, применяемые в образовательной деятельности:

- **технология развивающего обучения** - главной целью обучения является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между детьми. При этом учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;
- **личностно-ориентированные технологии** – создание педагогических условий, направленных на выявление способностей, формирование нестандартного образа мышления, направленные на развитие индивидуальности;
- **технология проблемного обучения** - решают состояние интеллектуального затруднения, которое требует поиска новых знаний и новых способов их получения, направлены на снятие психологического барьера перед неизвестными проблемами. Для учащихся создается благоприятный психологический микроклимат: ошибки учащихся не выносятся на всеобщее рассмотрение. Оценка успехов и достижений сообщается всей группе. Организуется взаимоконтроль учащихся. Материалы для самостоятельной работы сопровождаются пояснениями, образцами, чем достигается надежность системы взаимоконтроля;
- **игровые педагогические технологии** - это технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. В процессе игры, вследствие гибкости игровой технологии, ребенок сталкивается с ситуациями выбора, в которых он проявляет свою индивидуальность;
- **информационно-коммуникативные технологии**. Компьютерные технологии - это процессы подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер. Компьютерные средства обучения называют интерактивными, они обладают способностью «откликаться» на действия учащегося и педагога, «вступать» с ними в диалог, что и составляет главную особенность методик компьютерного обучения. Информатизация обучения требует от педагога компьютерной

грамотности;

- **здоровьесберегающие технологии** реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технология заключается: - в условиях обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); - рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); - соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; - необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

- **наставничество**. Выбор наставника происходит путём педагогического наблюдения и имеющихся достижения у ребёнка, который способен поделиться своим опытом, обладает организаторскими и лидерскими качествами, позволяющими ему оказать весомое влияние на наставляемого, или наставляемых. Целью такой формы наставничества является разносторонняя поддержка учащегося, помощь в адаптации к новым условиям обучения. Среди основных задач взаимодействия наставника с наставляемым: помощь в реализации лидерского потенциала, улучшении образовательных, творческих или спортивных результатов, развитие гибких навыков и метакомпетенций, оказание помощи в адаптации к новым условиям среды, создание комфортных условий и коммуникаций внутри группы и объединения, формирование устойчивого сообщества учащихся и сообщества благодарных выпускников.

Результатом организации работы наставников будет высокий уровень включенности наставляемых во все социальные, физкультурно-массовые и образовательные процессы объединения, что окажет несомненное положительное влияние на эмоциональный фон в коллективе, лояльность учеников и их родителей к учреждению в целом. Учащиеся - наставляемые подросткового возраста получают необходимый стимул к культурному, интеллектуальному, физическому совершенствованию, самореализации, а также развитию необходимых компетенций, повышению успеваемости в школе.

- **дистанционного обучения**, т.е. в случае введения карантина, режима самоизоляции или плохих погодных условий, все темы программы могут быть реализованы с применением дистанционных образовательных технологий. В режиме отложенного времени (offline) – тренер-преподаватель направляет учащимся материалы для изучения и задания для самостоятельного выполнения, с учётом индивидуальных особенностей. Дидактические материалы для обучения выкладываются в социальной сети «В-Контакте» или в группе на Телеграмм канале. Для закрепления и обобщения изученного материала используются мессенджеры: ватсап, Viber, сети Вконтакте, где тренер-преподаватель индивидуально просматривает работы, анализирует возникающие трудности и корректирует

образовательный процесс. В ходе проведения занятий в дистанционном режиме просматривается обратная связь тренер-преподаватель с учащимися по результатам выполнения заданий. Основные формы диагностики в дистанционном режиме: тестирование; выполнение заданий.

Формы организации учебного занятия: Учебно-тренировочное занятие, беседа, встреча с выпускниками школы- спортсменами, соревнования.

Материал программы делится на следующие разделы: теория, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, включающая подвижные и спортивные игры, техника и тактическая подготовка, контрольные испытания по ОФП и СФП.

В разделе «Теория» дается материал, способствующий расширению знаний детей о собственном организме, о гигиенических требованиях, о функциональном многоборье, о возможностях человека, его культуре и виде спорта бокс и др.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» материал по боксу, способствующий физическому развитию детей. Подвижные и спортивные игры способствуют необходимыми для развития у ребенка коммуникативных навыков, а также таких физических качеств как быстрота, ловкость и др.

В разделе «Контрольные испытания по ОФП и СФП» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем физической и технической подготовленности.

Каждое тренировочное занятие имеет четко определенную структуру.

В начале занятия проводится разминка, общие цели которой сводятся к следующим функциям:

Подготовка организма к предстоящим нагрузкам.

Подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем к предстоящим нагрузкам.

Повышение температуры тела.

Далее следует этап Практики, во время которого решаются задачи:

Постановка техники выполнения движения на уровне обеспечения безопасности.

Регуляция дыхания во время выполнения упражнений.

Анализ конкретной двигательной задачи и рассмотрение различных способов ее выполнения.

Выполнение комплексов упражнений фиксируются временем и (или) объемом работы.

После выполнения тренировочного комплекса следует этап Заминки, завершающий занятие. На данном этапе решаются следующие задачи:

Расслабление

Растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц. Работа над ошибками при решении двигательной задачи

Работа над слабыми местами в подготовке.

2.2 Материально-техническое обеспечение программы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.			
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (до 5 кг)	комплект	4
4.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	5
5.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
6.	Канат спортивный	штук	1
7.	Лапы боксерские	пар	2
8.	Мат гимнастический	штук	3
9.	Мешок боксерский (120 см)	штук	2
10.	Мяч теннисный	штук	10
11.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
12.	Подвесная система для мешков боксерских	шт	6
13.	Ринг боксерский	шт	1
14.	Секундомер электронный	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	10
16.	Скамейка гимнастическая	штук	2
17.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
18.	Перчатки боксерские	пар	6
19.	Шлем боксерский	шт	6

Принято на заседании педагогического
совета муниципального учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа муниципального
образования п. Михайловский»
№ 1 от «02» сентября_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа
муниципального образования п. Михайловский»
Л.А. Петрова
Приказ № 69 от « 02» сентября 2024 г.



2.3. Календарный учебный график

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности на основе ранней специализации по боксу
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь		Теория	Практика	Всего часов			
	02.09-08.09	09.09-15.09	16.09-22.09	23.09-30.09	01.10-06.10	07.10-13.10	14.10-20.10	21.10-27.10	28.10-03.11	04.11-10.11	11.11-17.11	18.11-24.11	25.11-01.12	02.12-08.12	09.12-15.12	16.12-22.12	23.12-29.12	30.12-07.01	08.01-12.01	13.01-19.01	20.01-26.01	27.01-02.02	03.02-09.02	10.02-16.02	17.02-23.02	24.02-03.03	27.03-03.03	31.03-06.04	07.04-30.03	31.03-06.04	07.04-13.04	14.04-20.04	21.04-27.04	28.04-04.05	05.05-11.05	12.05-18.05	19.05-25.05	26.05-01.06				02.06-08.06	09.06-15.06	
I группа	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	12	114	126
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		

Входная диагностика

диагностика усвоения программы по модулям

каникулярный период

2.4 Оценочные материалы.

По качеству освоения теории программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

-высокий – программный материал усвоен полностью, учащийся имеет высокие достижения.

-средний – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок.

-низкий – усвоение программы в неполном объеме, учащийся допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях.

В результате обучения учащиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Предметные, метапредметные, личностные оценочные материалы

Контрольные нормативы по ОФП, СФП

возрастная группа от 7 до 10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		7-8 лет			9-10 лет		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег на 30 м (с)	10,5	9,6	8,3	5,6	5,5	5,0
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2/3	3/5	1/2	3/4	5/6
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3/5	8/11	15/18	5/10	10/13	18/22
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1/+2	+3/+4	+5/+7	+1/+2	+2/+4	+6/+8
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85/90	95/108	115/122	108/112	122/140	142/162
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	10/12	12/14	15/18	16/20	20/22	24/28
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	12/14	16/18	Более 20	13/18	20/28	Более 37

Исходя из результатов сдачи контрольных нормативов, делается вывод о достижении **метапредметных** результатов по следующим уровням:

- высокий** – безошибочное, полное и самостоятельное выполнение нормативов на скорость, гибкость, выносливость, быстроту, координацию, скоростно-силовые качества по максимальным нормам;
- средний** - выполнение нормативов на скорость, гибкость, выносливость, быстроту, координацию, скоростно-силовые качества самостоятельно, с небольшим количеством допущенных ошибок по средним нормам;
- низкий** - выполнение нормативов на скорость, гибкость, выносливость, быстроту, координацию, скоростно-силовые качества с достаточно большим количеством допущенных ошибок по низким нормам.

Личностные оценочные материалы морально-волевых качеств учащихся:

- опрос
- собеседование
- наблюдение

«2»	«3»	«4»	«5»
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата.	Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно.	Интерес на уровне увлечения. Устойчивая мотивация. Проявляет интерес к проектной деятельности.	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет как будущую профессию. Увлечение проектной деятельностью.
Интересуется только практическими занятиями, играми. Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания.	Увлекается специальной литературой по направлению. Есть интерес к выполнению сложных заданий.	Есть потребность в приобретении новых знаний. По настроению изучает дополнительную литературу. Есть потребность в выполнении сложных заданий.	Целенаправленная потребность в приобретении новых знаний. Регулярно изучает дополнительную специальную литературу. Занимается исследовательской деятельностью.
Интереса к творчеству, инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений, заданий. Нет навыков	Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности, но по	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко, быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым

самостоятельного решения проблем.	настроению. Проблемы решать способен, но при помощи тренера-преподавателя	часто не может оценить их и выполнить.	воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей.
Не умеет высказать свою мысль, не корректен в общении.	Не проявляет желания высказать свои мысли, нуждается в побуждении со стороны взрослых и сверстников.	Умеет формулировать собственные мысли, но не поддерживает разговора, не прислушивается к другим.	Умеет формулировать собственные мысли, поддерживать собеседника, убеждать оппонента.
Не требователен к себе, проявляет себя в негативных поступках.	Не всегда требователен к себе, соблюдает нормы и правила поведения при наличии контроля, не участвует в конфликтах.	Соблюдает правила культуры поведения, старается улаживать конфликты.	Требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках, умеет создать вокруг себя комфортную обстановку, дети тянутся к этому ребёнку.
Пассивное участие в делах объединения.	Активное участие в делах объединения.	Значительные результаты на уровне объединения.	Значительные результаты на уровне района, города, области.

2.5 Список литературы и электронных ресурсов

Для тренеров-преподавателей

- 1.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 22 ноября 2022 №1055
2. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2012. - 72 с.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. — М.: ФиС, 1979. — 287 с.
4. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е. В. Калмыкова. — М.: Физическая культура, 2009. — 272 с.
5. Бокс: технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно - техническим средствам. - М.: Советский спорт, 2012. - 12 с.
6. Бокс. Правила соревнований. — М.: Федерация бокса России, 2012 — 81 с. 15. СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы. Часть 1. Издательство «Советский спорт». М., 2005.-138с.

Список литературы для обучающихся

1. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.
2. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик, В. Кагалик, С.Райнод, пер. с франц. Е.Исакова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.–272 с.
3. Петров, М.Н. Бокс: Техника, тактика, тренировка. Практическое пособие / М.Н. Петров. – Минск: Харвест, 2021. – 208 с.

4. Петров, М.Н. Техника и тренировка боксера / М.Н. Петров. – СПб.: Книжный дом, 2008. – 320 с.
5. Харлампиев, А.Г. Бокс - благородное искусство самозащиты / А.Г.Харлампиев, А.Ф. Гетье, К.В. Градополов. – М.: Фаир-Пресс, 2007. - 501 с.
6. Щитов, В.К. Бокс: Основы техники бокса / В.К.Щитов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 111 с.
7. Щитов, В.К. Бокс: Эффективная система тренировок / В.К.Щитов. – М.: Гранд-Фаир, 2004. – 432 с.

Список литературы для родителей обучающихся

1. Герке, Т. Спортивная анатомия / Герке Торстен; пер.с англ. С.Э. Борич; под ред. И.Э. Дашко. – М.: Попурри, 2018. – 272 с.
2. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.
3. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация. Монография / В.Б. Иссурин; пер. с англ. Шаробайко И.В. - М.: Спорт, 2017. – 240 с.
4. Малкин, В.Р. Спорт — это психология / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.
5. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А.А., Семёнов В.Г. — М.: Спорт, 2017. — 144 с.
6. Первушина, Е. Спортсмен, музыкант, поэт, математик: Как выявить и развить способности вашего ребенка / Е. Первушина. – М.: Альпина, 2017.
7. Фицджеральд, М. Диета чемпионов / Мэт Фицджеральд; пер. с англ. М. Попова; под ред. Э. Безуглова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация бокса России. Режим доступа: <http://www.boxing-fbr.ru/>
3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
4. ФГУБ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Режим доступа: <https://fcpsr.ru/>
5. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--blatfbladk.xn--plai/>
6. Министерство спорта Саратовской области. Режим доступа: <https://minmolodsport.saratov.gov.ru/>
7. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>
8. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>