



## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Актуальность программы.**

В современном обществе шестого технологического уклада, особенно в городах все острее встает проблема ухудшения качества жизни и возникновения заболеваний вследствие недостаточной общей физической подготовки, неразвитой крупной моторики и целедостижения. Не в последнюю очередь это связано с непопулярностью занятий физкультурой и спортом, а также внешняя непривлекательность и «бесполезность» прикладных видов спорта для «современного человека».

Помимо профессионального спорта «для избранных» одним из все еще популярных прикладных спортивных направлений являются различные виды боевых искусств и систем самообороны. Для освоения на базовом уровне учащимися средней и старшей школы за 3 года и возможного прикладного использования в условиях средней полосы РФ наиболее подходят различные «ударные» техники и «смешанные» техники с элементами ударов ногами и бросков. Одной из наиболее простых для быстрого освоения на начальном уровне и эффективного использования на базовом уровне систем - является «бокс».

Помимо общей и специальной физической подготовки занятия боксом прививают основы здорового образа жизни и самодиагностики, развивают целедостижение, самоконтроль и способность действовать в экстремальных ситуациях при агрессивном внешнем воздействии, как физическом, так и эмоционально-психологическом.

Занятия боксом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, стимулируют готовность к командной игре, обогащают

двигательный опыт, дети получают коммуникативный опыт, осознание себя частью команды, поддержку и дружбу.

Следствием занятий боксом является, как физическое улучшение качества жизни, так и профилактика асоциального и общественно опасного поведения и возникновения вредных привычек.

**Уровень освоения Программы. Базовый.**

**Отличительные особенности Программы.**

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Является Олимпийским видом спорта.

Программа направлена на формирование предметных компетенций в боксе и развитие метапредметных компетенций в области самообороны и общефизического развития.

Занятия по программе дают представление учащемуся о боксе как о профессиональном виде спорта. Ведущей педагогической идеей программы является сохранение здоровья и улучшение качества жизни ребенка. Все содержание программы рассматривается с точки зрения здоровьесбережения, которое является основой всех тем, заданий, организации деятельности на занятии и этапов занятий. Программа предусматривает комплексное и последовательное осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса и выборе спортивной специализации индивидуально для каждого учащегося.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой

являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, способность и мотивация осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Все темы, входящие в программу, изменяются по принципу постепенного усложнения материала и преемственности. Учащиеся получают возможность не только отрабатывать приемы, но и участвовать в соревнованиях и спортивных мероприятиях различного уровня.

### **Адресат Программы.**

Программа предназначена для детей 6-17 лет, проявивших интерес к физической культуре и спорту, самообороне и боевым искусствам.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

#### **Условия набора групп:**

Для обучения по программе принимаются учащиеся в от 6 до 17 лет, без специальной подготовки, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой по состоянию здоровья.

#### **Условия формирования групп:**

Группы являются разновозрастными, смешанными: девочки и мальчики. Состав групп постоянный. Количество детей в группе: 1-ый год обучения – не менее 10 человек, 2-ой год обучения – не менее 10 человек, 3-ий год обучения – не менее 10 человек.

**Режим занятий:** Занятия проводятся первый и второй год обучения 3 раза в неделю по 2 академических часа, количество занятий 226. Перерыв между занятиями 10 минут. Третий год обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, количество занятий 113. Перерыв между занятиями 10 минут.

**Возможность и условия зачисления в группы второго и третьего года обучения.** Приём детей в группы второго и третьего года обучения осуществляется автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии положительной динамики в общей и специальной физической подготовке.

#### **Продолжительность образовательного процесса:**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Длительность первого года обучения – 216 часов. Теория 9 часов, практика 96 часов. Длительность 2 года обучения 216 часов. Теория 9 часов, практика 96 часов. Длительность 3 года обучения 216 часов. Теория 9 часов, практика 96 часов.

Общее количество часов 648 часов.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

### **Цель Программы.**

Целью является обучение и укрепление психологического и физического здоровья детей через занятия боксом, достижение высоких результатов на соревнованиях различного уровня.

### **Задачи Программы.**

**Воспитательные (формирование и развитие личностных компетенций):**

- Коммуникативного, социокультурного и эмоционального

интеллекта.

- Целедостижения, ответственности и саморефлексии.
- Кооперации и командной работы.
- Саморазвития личности учащегося на основе метакомпетенций и стремления к здоровому образу жизни.
- Ответственного отношения к результатам своих и чужих действий.

#### **Развивающие (формирование и развитие у учащихся):**

- Динамического трехмерного пространственного мышления, координации и крупной моторики - как следствие развития ЦНС.
- Скорости, ловкости, гибкости, силы и выносливости - как следствия укрепления опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы.
- Основ тактического мышления и использования внешнего окружения.

#### **Обучающие (формирование предметных и метапредметных компетенций в областях):**

- Истории и правилах бокса.
- Основ самоконтроля и самодиагностики состояния организма, спортивной гигиены и предупреждения травматизма.
- Техники и тактики бокса.
- Участия в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **1.3 Содержание программы**

Реализация программы основана на комбинации различных блоков в ходе каждого занятия с учетом уровня освоения программы, как всей группой, так и каждым учащимся.

На теоретическом и спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное

внимание должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. При освоении программы начинающий боксер должен научиться осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника.

Специальная физическая подготовка и тренировочно-практические занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время. Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают

участие в соревнованиях по боксу. Для них организуются спортивные праздники.

Программа содержит следующие разделы:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

Программа не предполагает выделения отдельных модулей для каждого года обучения. Первый год обучения дает основы предметных компетенций в боксе и метапредметных компетенций в области физической культуры, самообороны и здорового образа жизни. Второй и третий год посвящены дальнейшей рефлексии, развитию и расширению границ предметных и метапредметных компетенций учащихся.

### **Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	9	4	5	Опрос, собеседование, тест-задания
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	26	1	25	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	18	1	17	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
4	<b>Техника - Тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке</b>	30	1	29	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
5	<b>Техника прямого удара в различных</b>	30	1	29	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг



	стойках на месте и в движении				
6	Защитные действия от прямых ударов в различных стойках	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
7	Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении	20	1	19	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
8	Защитные действия от боковых ударов в различных стойках	18	1	17	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
9	Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении	20	1	19	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
10	Защитные действия от нижних ударов в различных стойках	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
11	Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
12	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

## Содержание учебного плана первого года обучения

### 1. Теоретическая подготовка

Тема: Техника безопасности по боксу; Врачебный контроль, самоконтроль и предупреждение травматизма; История создания бокса

*Форма аттестации:* Опрос, собеседование, тест-задания

## **2.Общая физическая подготовка**

Тема: ОФП. Пробежка, разминка; Игра «Булава»; ОФП. Силовые упражнения (Турник, канат); Игры «Булава» «Футбол»; ОФП

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

## **3.Специальная физическая подготовка**

Тема: Кросс 2 км. Турник, пресс, отжимания; Кросс 2 км; СФП

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

## **4.Техника - Тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке**

*Тема: Фронтальная стойка; Перемещение во фронтальной стойки (полукруг);*

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

## **5.Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении**

Тема: Левый прямой удар из фронтальной стойки; Левый прямой удар из боевой стойки; Левый прямой удар из боевой и фронтальной стойки;

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

## **6. Защитные действия от прямых ударов в различных стойках**

Тема: Защита от левого прямого Уклон вправо из фронтальной стойки;

Защита от левого прямого Уклон вправо из боевой стойки;

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

## **7. Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении**

Тема: Левый боковой удар из фронтальной стойки; Левый боковой удар из боевой стойки;

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

## **8. Защитные действия от боковых ударов в различных стойках**

Тема: Защита от левого бокового Нырок вправо из фронтальной стойки; Защита от левого бокового Нырок вправо из боевой стойки;

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

## **9. Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении**

Тема: Левый нижний удар из фронтальной стойки; Левый нижний удар из боевой стойки

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

## **10. Защитные действия от нижних ударов в различных стойках**

Тема. Защита от левого нижнего подставка правой руки из фронтальной стойки;

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

## **11. Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания**

Тема. Медицинское обследование; Инструкторская и судейская практика; Участие в соревнованиях;

Форма аттестации: Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг.

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	4	5	Опрос, собеседование, тест-задания
2	Общая физическая подготовка	26	1	25	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
3	Специальная физическая подготовка	18	1	17	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой
4	Техника Тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке	30	1	29	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
5	Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении	30	1	29	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
6	Защитные действия от прямых ударов в различных стойках	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой
7	Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении	20	1	19	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
8	Защитные действия от боковых ударов в различных стойках	18	1	17	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
9	Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении	20	1	19	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
10	Защитные действия от нижних ударов в различных стойках	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Спаринги.
11	Соревновательная деятельность и контрольно-	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

	переводные испытания				
12	Всего	216	14	202	

## Содержание учебного плана второго года обучения

### 1. Теоретическая подготовка

Тема: Правила судейства на соревнованиях по боксу; Тактика атаки; Закаливание организма;

*Форма аттестации:* Опрос, собеседование, тест-задания

### 2. Общая физическая подготовка

Тема: . Гимнастика с элементами акробатики, кувырок назад, вперед; ОФП. Стойка на лопатках. Кувырки; ОФП. Турник , «Футбол», отжимания; ОФП. Скакалка 3х1,5 мин; Игры «Булава» «Футбол»; Бой с тенью.

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

### 3. Специальная физическая подготовка

Тема: Круговая тренировка с отработкой ударов на снарядах; Спарринги; Кросс 2 км. Игры. Бой с тенью.

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

### 4. Техника - Tактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке

*Тема:* Боевая стойка; Переход из боевой во фронтальную стойку; Передвижение в боевой стойки – шаг вперед; Передвижение в боевой стойки – шаг назад; Передвижение в боевой стойки – шаг влево; Передвижение в боевой стойки – шаг вправо; Упражнения в парах (Пятнашки на ногах) из боевой и фронтальной стойки; Упражнения в парах боевая стойка, передвижения вперед и назад; Бой с тенью.

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

## **5. Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении**

Тема: Левый прямой удар на шаг вперед; Левый прямой удар на шаг назад; Левый прямой удар на шаг влево; Левый прямой удар на шаг вправо; Правый прямой удар из фронтальной стойки; Правый прямой удар с боевой стойки; Правый прямой удар на шаг вперед; Правый прямой удар на шаг назад; Правый прямой удар на шаг влево; Правый прямой удар на шаг вправо; Бой с тенью.

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

## **6. Защитные действия от прямых ударов в различных стойках**

Тема: Защита от правого прямого уклон влево из фронтальной стойки; Защита от правого прямого уклон влево из боевой стойки; Комбинированная защита от левого и правого прямого из фронтальной стойки; Бой с тенью.

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

## **7. Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении**

Тема: Левый боковой удар на шаг вперед; Левый боковой удар на шаг назад; Левый боковой удар на шаг влево; Левый боковой удар на шаг вправо; Правый боковой удар на шаг вперед; Бой с тенью

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

## **8. Защитные действия от боковых ударов в различных стойках**

Тема: Нырок влево из фронтальной стойки; Защита от правого бокового Нырок влево из боевой стойки; Комбинированная

защита от левого и правого бокового из фронтальной стойки; Бой с тенью.

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

## **9. Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении**

Тема: Левый нижний удар на шаг вперед; Левый нижний удар на шаг назад; Левый нижний удар на шаг влево; Левый нижний удар на шаг вправо; Бой с тенью.

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг.

## **10. Защитные действия от нижних ударов в различных стойках**

*Тема.* Защита от левого нижнего подставка правой руки из боевой стойки; Защита от правого нижнего подставка левой руки из фронтальной стойки; Защита от правого нижнего подставка левой руки из боевой стойки;

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Спаринги.

## **11. Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания**

*Тема.* Участие в соревнованиях;

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

### **Учебный план третьего года обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	4	5	Опрос, собеседование, тест-задания

2	<b>Общая физическая подготовка</b>	26	1	25	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	18	1	17	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой
4	<b>Техника Тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке</b>	30	1	29	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.
5	<b>Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении</b>	30	1	29	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.
6	<b>Защитные действия от прямых ударов в различных стойках</b>	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой
7	<b>Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении</b>	20	1	19	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.
8	<b>Защитные действия от боковых ударов в различных стойках</b>	18	1	17	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.
9	<b>Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении</b>	20	1	19	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.
10	<b>Защитные действия от нижних ударов в различных стойках</b>	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Спаринги.
11	<b>Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания</b>	15	1	14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
12	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

## **Содержание учебного плана третьего года обучения**

### **1. Теоретическая подготовка**

Тема: Закаливание организма; История боксеров различных стилей и категорий; История боксеров различных стилей и категорий



*Форма аттестации:* Опрос, собеседование, тест-задания

## **2.Общая физическая подготовка**

Тема: Бой с тенью. Отдых, упражнения на расслабление мышц; ОФП. Пробежка Повторение ранее пройденного материала; Игры «Булава» «Футбол»

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

## **3.Специальная физическая подготовка**

Тема: Бой с тенью. «Футбол» «Регби»; СФП. Кросс 2км. Упражнения для скорости удара; СФП. Круговая тренировка из 6 комплексов на силу и скорость удара

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

## **4.Техника - Тактическая подготовка во фронтальной и боевой Стойке**

*Тема:* Бой с тенью. Упражнения в парах боевая стойка, передвижение вперед – назад – влево - вправо; Упражнения в парах для ухода из угла ринга; Упражнение «Сайд-Стэп» с боевой стойке; Упражнение «Сайд-Стэп» с фронтальной стойке.

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

## **5.Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении**

Тема: Бой с тенью. Атака левой рукой (одиночные повторки) – финты рукой, корпусом, маневрирование на ногах; Комбинация – левый прямой – правый прямой в голову; Комбинация – левый – правый прямой в голову – левый боковой голова; Отработка комбинаций на лапах и с партнером; Комбинации из ранее освоенных ударов

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

## **6. Защитные действия от прямых ударов в различных стойках**

Тема: Бой с тенью. Комбинированная защита от левого и правого прямого из боевой стойки

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

## **7. Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении**

Тема:; Бой с тенью. Левый боковой удар на шаг вперед; Левый боковой удар на шаг назад; Левый боковой удар на шаг влево; Левый боковой удар на шаг вправо; Правый боковой удар на шаг вперед; Правый боковой удар на шаг назад; Правый боковой удар на шаг влево; Правый боковой удар на шаг вправо

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

## **8. Защитные действия от боковых ударов в различных стойках**

Тема: Бой с тенью. Комбинированная защита от левого и правого бокового из боевой стойки.

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

## **9. Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении**

Тема: Бой с тенью. Правый нижний удар на шаг вперед; Правый нижний удар на шаг назад; Правый нижний удар на шаг влево; Правый нижний удар на шаг вправо

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Вольный бой.

### **10. Защитные действия от нижних ударов в различных стойках**

*Тема.* Бой с тенью. Комбинированная защита от левого и правого нижнего из фронтальной стойки; Комбинированная защита от левого и правого нижнего из боевой стойки

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг. Спарринги.

### **11. Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания**

*Тема.* Участие в соревнованиях;

*Форма аттестации:* Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

#### **1.4 Планируемые результаты.**

**Личностные результаты (у обучающегося сформированы и развиваются):**

- Коммуникативный, социокультурный и эмоциональный интеллект.
- Целедостижение, ответственность и саморефлексия.
- Кооперация и командная работа.
- Постоянное саморазвитие личности учащегося на основе метакомпетенций и стремления к здоровому образу жизни.
- Ответственное отношение к результатам своих и чужих действий.

**Метапредметные результаты (у обучающегося сформированы и развиваются):**

- Динамическое трехмерное пространственное мышление, координация и крупная моторика - как следствие развития ЦНС.

- Увеличившаяся скорость, ловкость, гибкость, сила и выносливость - как следствия укрепления опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы. Основы тактического мышления и использования внешнего окружения.

#### **Предметные результаты (обучающийся может):**

- Рассказать историю возникновения, развития и правилах бокса.
- Осуществлять простой самоконтроль и самодиагностику состояния организма, соблюдать правила спортивной гигиены и предупреждать возможный спортивный травматизм.
- Использовать основы тактики и техники бокса в повседневной жизни.
- Участвовать в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение:**

- Оборудование учебного помещения:
  1. Ринг боксёрский 5м.х 5м.
  2. Мешки 7шт.
  3. Зеркала 2 шт.
  4. Настенные подушки 3 шт.
  5. Шведская лестница с перекладиной и брусьями 2 шт.
  6. Штанги 3 шт.
  7. Станки для накачивания ног, рук, кистей и груди 3 шт.
  8. Перчатки 20 пар.
  9. Шлемы 10шт.
  10. Шингарды 5 пар.
  11. Скакалки 30 шт.
  12. Гантели 0,5 кг. – 20 пар.
  13. Набивные мечи 10 шт.

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

При изучении теоретической части курса используются: местный сайт на вацапе «Клуб BOXING»

1. Интернет сайты: <https://youtu.be/9Cps-bp6la4>
2. <https://youtu.be/phV43Nu1lnE>
3. <https://youtube.com/sports/LHeHHPGX6U?feature=share>
4. <https://youtu.be/E93bBgc3Gwk>
5. <https://youtu.be/BmdxxCJleQM>

## **Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

7. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).

8. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).

9. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N1726-р).

10. Письмо Минобрнауки России "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ" от 18.11.2015 N09-3242.

11. Приказ Министерства спорта РФ "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" от 12 сентября 2013 г. N 730.

12. Приказ Министерства спорта России "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" от 24.10.2012 N 325 (ред. от 02.12.2013).

## Список литературы

1. *Беленький А.* Бокс. Большие чемпионы. Москва, 2008.
2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). Москва, Олимпия Пресс, 2013.
3. *Дегтярев И.П. Общая редакция.* Бокс: Учебник для институтов физической культуры. ФиС, 2006.
4. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО Издательство АСТ, 2008.
5. *Федерация бокса России.* Бокс. Правила соревнований. Москва, 2013.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. Москва, 2013.
7. *Филимонов В.И.* Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. Москва, ИНСАН, 2007.
8. *Филимонов В.И.* Современная система подготовки боксёров. Москва, 2009.
9. *Филимонов В.И.* Современная система подготовки боксёров. Москва, 2009.
10. *Худадов Н.А., Циргиладзе И.В. под ред. Сальникова Л.Н.* Все о боксе. Москва, 2005.
11. *Ширяев А.Г.* Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. Санкт-Петербург, Издательство Шатон, 2010.

## 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации.

Оценочные материалы, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов, представлены разнообразными формами: опросы и тестирование по разделам программы, сдача нормативов ОФП и СФП, оценка проведенных спаррингов и соревнований. Для отслеживания результативности

образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка начального уровня компетенций учащихся и определение образовательного маршрута. Цель входного контроля: как определение уровня подготовки учащихся педагогом, так и основа для саморефлексии и выбора преобладающего направления саморазвития учащимся. Оценивается уровень теоретических знаний о боксе, общей физической подготовки и целедостижения. Производится в сентябре на первом занятии. Формы контроля: тестирование и опрос, выполнение практических упражнений. Главный критерий на этом этапе - это интерес ребенка к данному виду деятельности его степень готовности.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения блоков и тем программы, личностных и метапредметных компетенций обучающихся осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. Формы контроля: наблюдение, мониторинг общей и специальной физической подготовки, анализ техники выполнения приемов и результатов проведения спаррингов.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения программы осуществляется в конце учебного полугодия и по завершении первого и второго года обучения (декабрь, май). Цель промежуточного контроля: анализ промежуточных итогов обучения и динамики рефлексии компетенций учащегося по полугодиям. Формы контроля: сдача нормативов ОФП и СПФ, анализ техники выполнения приемов и результатов проведения спаррингов и участия в соревнованиях.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения программы и компетенций учащихся по завершении программы обучения. В итоговый контроль помимо сдачи нормативов ОФП и СПФ включаются получение соответствующих спортивных разрядов и участие в результаты участия в соревнованиях.



## Карта образовательных результатов

Показатели (оцениваемые параметры)	Критери и	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмо жное число балло в	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка обучающегося</b>				
1.1. Усвоение теоретического блока по основным разделам программы)	Соответст вие теоретиче ских знаний ребёнка программ ным требовани ям.	Минимальный уровень – усвоено менее половины необходимых знаний..	1	Тестирование Опрос
		Средний уровень – усвоено более половины необходимых знаний	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в данный период.	10	
1.2. Владение специальной терминологией.	Осмыслен ность и правильно сть использо вания специальн ой термиоло гии	Минимальный уровень – избегает употреблять специальные термины.	1	Оценка самостоятельного анализа спарринга.
Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой.	5			

		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием.	1 0	
--	--	---	--------	--

## 2. Практическая подготовка обучающегося

2.1. Практическое использование предметных компетенций.	Соответствие предметных компетенций программным требованиям	Минимальный уровень – освоил менее половины необходимых предметных компетенций.	1	Оценка сдачи нормативов ОФП. Оценка сдачи нормативов СФП. Оценка техники выполнения приемов и проведения спарринга.
		Средний уровень – освоил более половины необходимых предметных компетенций.	5	
		Максимальный уровень – овладел практически всеми предметными компетенциями, предусмотренными программой в конкретный период.	1 0	

2.2. Интерес к занятиям.	Отсутстви е затруднен ий в выполнен ии приемов и проведени и спарринго в.	Минимальный уровень умений - испытывает серьезные затруднения при выполнении приемов, как с оборудованием, так и с партнером.	1	Оценка участия в спаррингах и соревнованиях.
		Средний уровень – работает с оборудованием самостоятельно, возникают затруднения при выполнении приемов с партнером.	5	
		Максимальный уровень – работает с оборудованием и партнером самостоятельно, не испытывает трудностей при выполнении приемов..	10	
2.3. Творчество и самореализация.	Креативно сть в выполнен ии практичес ких заданий.	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – способен выполнять лишь простейшие заранее отработанные связки приемов.	1	Оценка реализации индивидуального проекта.

Репродуктивный уровень – в спаррингах в основном использует «домашние заготовки».	5
Творческий уровень – исполнение приемов в спарринге эффективно и малопредсказуем о..	1 0
Средний уровень – занимается исследовательской работой с помощью педагога или родителей.	5
Максимальный уровень – осуществляет исследовательскую работу самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	1 0

Форма фиксации образовательных результатов промежуточного и выходного контроля – Протокол результатов промежуточной аттестации обучающихся.

Показатели критериев:

- высокий - 8-10 баллов.
- средний - 5-7 балла.
- низкий - 4 балла и меньше.

Оцениваются:

1. Разнообразие предметных компетенций.

Высокий: эффективное самостоятельное использование различных приемов в соответствии с текущей обстановкой. Самостоятельная разработка тактики применения и разработка новых связок приемов для различных ситуаций.

Средний: развиты отдельные компетенции, техничное использование заранее отработанных связок приемов против соперника. Использование заранее показанных и отработанных тактик спарринга.

Низкий: компетенции развиты слабо, рефлексорное выполнение приемов и коротких связок приемов – эффективная работа только с тренировочным оборудованием.

2. Усвоение и свободное владение теоретическим базисом программы.

Высокий: имеет широкий кругозор знаний по содержанию курса, свободно использует специальную терминологию, пользуется дополнительным материалом.

Средний: теоретический базис неполон и фрагментирован, затруднено практическое применение, однако терминология усвоена практически полностью.

Низкий: понимание специальной информации практически отсутствует, знание отдельных терминов, затрудненное понимание заданий, схем и инструкций. Затруднения в объяснении принципов выполнения и назначении приемов.

### 3. Активность, целедостижение, самореализация.

Высокий: проявляет активный интерес к деятельности, стремится к самостоятельной творческой активности.

Средний: проявляет интерес к деятельности, настойчив в достижении цели, проявляет активность только на определенные темы или на определенных этапах работы.

Низкий: присутствует на занятиях, не активен, выполняет задания только согласно указаниям и под постоянным контролем педагога.

### 4. Разнообразие творческих достижений

Высокий: регулярно принимает участие в соревнованиях от районного до краевого уровня, создает и развивает собственный стиль боя.

Средний: участвует во внутренних соревнованиях, но самостоятельной инициативы не проявляет.

Низкий: участвует только в обязательных спаррингах, предпочитает работу с тренировочным оборудованием.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СЕКЦИИ «БОКС»**

№ п/п	Контрольные нормативы	Возраст обучающихся											
		(10-12 лет)			(12-13 лет)			(14-15 лет)			(16-17 лет)		
		Лёгкие веса (36-48 кг)	Средние веса (50-64 кг)	Тяжёлые веса (66-св, 80 кг)	Лёгкие веса (36-48 кг)	Средние веса (50-64 кг)	Тяжёлые веса (66-св, 80 кг)	Лёгкие веса (36-48 кг)	Средние веса (50-64 кг)	Тяжёлые веса (66- св, 80 кг)	Лёгкие веса (36-48 кг)	Средние веса (50- 64 кг)	Тяжёлые веса (66-св, 80 кг)
1.	Количество ударов по мешку за 8 сек.				28	30	26	28	30	26	28	30	26
2.	Количество ударов по мешку за 2 мин.				190	195	163	196	200	168	199	203	171
3.	Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6	10	12	8	11	13	9	14	16	12
4.	Толчок ядра 4 кг (м) - сильнейшей рукой - слабой рукой	5,89 4,76	7,10 5,61	8,23 6,73	6,57 5,0	7,85 6,31	8,96 7,42	7,52 6,36	8,90 6,85	10,32 9,0	8,75 7,38	9,95 8,69	11,48 10,18
5.	Жим штанги лежа (кг) М- собственный вес	М-18%	М-9%	М-11%	М- 13%	М-5%	М-10%	М-8%	М-5%	М-7%	М-6%	М-3%	М-5%

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке обучающихся секции «БОКС»**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	6-7	7,4	7,3-6,5	5,8 и ниже	7,8	7,7-6,8	5,9
			8	7,1	7,0-6,4	5,6	7,5	7,4-6,9	5,7
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
			11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
			16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
17-18	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8			
2.	Координационные	Челночный бег 3 X 10 м, сек.	6-7	10,9	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,4	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8	10,1	10,0-9,5	9,1	10,8	10,7-10,1	9,7
			9	10,0	9,9-9,3	8,8	10,4	10,3-9,7	9,3
			10	9,6	9,5-9,0	8,6	10,1	10,0-9,5	9,1
			11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
			16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
17-18	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4			
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	6-7	110 и ниже	115-135	155 и выше	108	110-130	150 и выше
			8	120	125-145	165	120 и ниже	125-140	155
			9	125	130-150	175	130 и ниже	135-150	160
			10	135	140-160	185	135 и ниже	140-150	170
			11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше



			12	145	165 – 180	200	135	155 - 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 - 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 - 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 –185	205
			16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	179 - 190	210 и выше
			17-18	190	205 – 220	240	160	170 - 190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	6-7	700 и ниже	750-900	1100 и выше	550	600-800	900 и выше
			8	750	800-950	1150	600	650-850	950
			9	800 и ниже	850-1000	1200	650	700-900	1000
			10	850 и ниже	900-1050	1250	700	750-950	1050
			11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900 –1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-135	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17-18	1100	1300– 1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	6-7	2	3-5	+9 и выше	5	6-9	12,5 и выше
			8	2	3-5	+7,5	4	5-8	11,5
			9	2	3-5	7,5	5	6-9	13,0
			10	3	4-6	8,5	6	7-10	14,0
			11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15,0 и выше
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16,0
			13	2	5 – 7	9,0	6	10 – 12	18,0
			14	3	7 – 9	11,0	7	12 – 14	20,0
			15	4	8 – 10	12,0	7	12 – 14	20,0
			16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17-18	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики),	6-7	1 и ниже	2-3	4 и выше	3	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4	4	6-10	14 и выше

	количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	9	1	3-4	5	5	7-11	16
		10	1	3-4	5	6	8-13	18
		11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
		12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
		13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
		14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
		15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16
		16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
		17-18	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18

#### 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		113	113	113
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2022 - 31.12.2022	01.09.2022 - 31.12.2022	01.09.2022 -31.12.2022
	2 полугодие	10.01.2023- 31.05.2023	10.01.2023- 31.05.2023	10.01.2023-31.05.2023
Возраст детей, лет		6-15	11-16	6-17
Продолжительность занятия, час		2	2	2
Режим занятия		3	3 раза/неделю	3 раза/неделю

	раза/неделю		
Годовая учебная нагрузка, час	216	216	216

### 2.5 План воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Примечание
<b>Модуль «Учебное занятие»</b>			
1	День открытых дверей.	Октябрь	Краткая презентация кружка, демонстрация достижений учащихся.
2	Новогодние эстафеты.	Декабрь	Промежуточный контроль. Оценка инициативы и целедостижения.
3	«День Защитника Отечества»	Февраль	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях районного уровня.
4	«День победы»	Май	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях районного уровня.
5	Подготовка к соревнованиям краевого уровня		Участие в соревнованиях краевого уровня.
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>			
6	День открытых дверей для родителей.	Октябрь	Краткая презентация кружка, демонстрация работ учащихся.
7	Участие родительской общественности в мониторинге «Удовлетворенность учебно-воспитательным процессом»	Декабрь Май	
<b>Модуль «Самоуправление»</b>			
8	Определение постоянного состава рабочих групп/команд.	Октябрь	Беседа, ознакомление с учебным планом на год, самооценка уровня компетенций и подбор напарников.
8	Определение постоянного состава рабочих групп/команд.	Октябрь	Беседа, ознакомление с учебным планом на год, самооценка уровня компетенций и подбор напарников.

9	Определение «наставников» по ОФП и СПФ.	Ноябрь Январь Март	Беседа, самооценка уровня компетенций и определение «помощника учителя» по ОФП и СПФ на текущую четверть.
10	Определение категории и состава команд для участия в краевых соревнованиях.	Апрель-Май	В состав команды входят лучшие «бойцы» по итогам года.
<b>Модуль «Организация предметно -эстетической среды»</b>			
11	Украшение кабинета к Новому году»	Декабрь	Новогодний проект – достижения учащихся, как часть оформления кабинета.
12	Проведение и участие в спортивно-массовых тематических соревнованиях в честь памятных дат.	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Март Май	Согласно графику официальных праздничных дней и по индивидуальным предложениям учащихся.
<b>Модуль «Здоровый образ жизни и ПТБ»</b>			
13	Беседа «В XXI век – без вредных привычек»	Сентябрь Январь Май	Обсуждение последствий употребления алкоголя, табака, наркотических и психоактивных веществ и злоупотребления азартными и компьютерными играми и соцсетями.
14	«Правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций». «Противодействие терроризму». «Техника безопасности на дороге». «Техника безопасности в быту».	Сентябрь Октябрь  Декабрь Январь  Апрель Май	Беседа и демонстрация тематических и учебно-воспитательных материалов МЧС. В рамках первичного и повторного инструктажа по ПТБ. Перед наступлением сезонов повышенной опасности и началом школьных каникул.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). Москва, Олимпия Пресс, 2013.
2. *Дегтярев И.П. Общая редакция.* Бокс: Учебник для институтов физической культуры. ФиС, 2006.
3. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО Издательство АСТ, 2008.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. Москва, 2013.
5. *Федерация бокса России.* Бокс. Правила соревнований. Москва, 2013.
6. *Филимонов В.И.* Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. Москва, ИНСАН, 2007.
7. *Филимонов В.И.* Современная система подготовки боксёров. Москва, 2009.
8. *Филимонов В.И.* Современная система подготовки боксёров. Москва, 2009.
9. *Худадов Н.А., Циргиладзе И.В. под ред. Сальникова Л.Н.* Все о боксе. Москва, 2005.
10. *Ширяев А.Г.* Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. Санкт-Петербург, Издательство Шатон, 2010.