

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Дмитриевского района Курской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2025 года
протокол № 01

Утверждена приказом № 1-38
от 01 сентября 2025 года
Директор МБУ ДО
«Центр детского творчества»

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Бокс»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год
(Стартовый уровень)

Программу разработал:
Шаповалов А.И.
тренер-преподаватель

г. Дмитриев – 2025 г

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик

программы».....3

1.1. Пояснительная записка.....3

1.2. Цель и задачи программы.....6

1.3. Планируемые результаты.....7

1.4. Содержание программы.....8

Раздел №2. "Комплекс организационно-педагогических

условий"12

2.1. Календарный учебный график 12

2.2. Учебный план.....12

2.3. Оценочные материалы.....14

2.4. Формы контроля.....17

2.5. Методическое обеспечение программы.....19

2.6. Условия реализации программы.....29

Раздел №3. «Рабочая программа воспитания».....31

Раздел №4. «Календарный план воспитательной работы».....32

Раздел №5. «Список литературы».....36

Раздел №6. «Приложения»36

6.1. Календарно-тематическое планирование.....36

6.2. Материалы для проведения мониторинга.....38

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Бокс – классический вид единоборств, занятие которым является замечательным средством физического воспитания и развития. В процессе тренировки укрепляется опорно-двигательный аппарат, развивается сила, быстрота, улучшается самочувствие, а также нарабатываются ценные прикладные навыки самообороны.

Нормативно-правовые основания проектирования Программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
2. Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

11. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

12. Приказ министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 г. №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

13. Устав МБУ ДО «Центр детского творчества», утвержден распоряжением Администрации Дмитриевского района Курской области от 19.01.2024г. №1-67-р.;

14. Положение о дополнительных общеразвивающих программах МБУ ДО «Центр детского творчества».

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» (далее - Программа) направлена на решение задач всестороннего физического развития обучающихся. Программа модифицирована для работы с детьми в МБУ ДО «Центр детского творчества» и имеет **физкультурно-спортивную направленность**

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

- признанием бокса в мире как одного из широко распространённых и традиционных видов единоборств;

- историческим наследием Российского бокса, начавшегося с кулачных боёв на Руси и получившего дальнейшее признание в советской и российской школе бокса;

- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;

- возрастанием интереса детей и молодёжи к боксу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

Отличительные особенности программы.

Ведущие теоретические идеи, на которых базируется программа.

Тренировочный процесс осуществляется на основе общих и специфических принципах. К **основным принципам** относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации.

К **специфическим принципам** спортивной тренировки относятся:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена;
2. Непрерывность тренировочного процесса;
3. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок;
4. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Соревновательная практика.

Средствами обучения и тренировки юного боксёра являются следующие виды тренировок (упражнений):

- разминка;
- бой с тенью, с партнёром в перчатках;

- удары по боксёрским снарядам (мешок, насыпная и пневматическая груши);
- удары по лапам;
- условный бой;
- спарринг;
- гимнастика боксёра;
- подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол);
- бег;
- прыжки в высоту и длину;
- упражнения с теннисным мячом;
- упражнения успокаивающего характера на ходу и на месте.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксёров: **теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную, а также контрольные и переводные нормативы** по годам обучения. Программа обеспечивает строгую последовательность всего процесса подготовки обучающихся.

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации и имеет следующие уровни сложности: **«Стартовый уровень»** - предполагает освоение материала минимальной сложности.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей *от 7 до 18 лет.*

Характеристика возрастных особенностей детей.

В группы начальной подготовки принимаются обучающиеся образовательных учреждений от 7 до 18 лет, желающие заниматься боксом и получившие разрешение врача. Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Отличительной особенностью процесса обучения детей младшего школьного возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочное занятие увлекательными и интересными.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность этого периода определяется тем, что в нём закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности. Подросткам в этом возрасте свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям. Растёт критичность по отношению к взрослым. Особо выделяется стремление подростков самоутвердиться, проявить себя, занять значимое место в коллективе сверстников. Поэтому необходимо учитывать данные особенности развития каждого воспитанника и их реальный биологический возраст. Наиболее успешно в возрасте 11-16 лет

развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Только в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы.

Поэтому необходимо уделить в процессе обучения внимание по контролю за выполнением физических упражнений на выносливость, чтобы они оказывали положительное влияние на растущий организм.

Необходимы также частые переключения внимания подростков с одного упражнения на другое и использование игровых форм учебно-тренировочных занятий.

Объем и срок освоения программы:

Учебный образовательный цикл программы – 1 год. Программа обучения составляет 216 часов (9 учебных месяцев).

Формы и режим занятий:

Количественный состав групп 1-го года обучения 10-15 чел. Занятия в них проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 мин. Перерыв между занятиями - 10 мин.

Форма обучения – очная.

Основной формой организации учебного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;

Кроме этого программа предусматривает такие формы как:

- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- беседы;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- инструкторская и судейская практика.

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.

Форма проведения занятий – групповая разновозрастная;

Особенности организации образовательного процесса – форма реализации программы – традиционная, используется в рамках учреждения с возможностью использования дистанционных образовательных технологий.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование общей и специальной физической культуры обучающихся посредством занятий в секции «Бокс».

Задачи программы:

- **Личностные:**

- формировать основы здорового образа жизни;
- воспитать нравственные и морально-волевые качества личности;
- воспитать коллективизм, взаимовыручку и выносливость;
- профилактика асоциального поведения;
- воспитать физические качества боксера: силы, быстроты, выносливости,

• **Метапредметные:**

- формировать стойкий интерес и потребность к занятиям боксом;
- формировать потребность в саморазвитии, самостоятельности, самосовершенствовании.

• **Образовательные (предметные):**

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешных занятий боксом;
- обучить технике и тактике бокса;
- развивать специальные физические качества;
- создать базу для трудовой деятельности и достижения высокого профессионального мастерства;
- формировать знания по личной гигиене обучающихся.

1.3. Планируемые результаты

К концу 1 года обучения по программе учащиеся должны *знать/понимать:*

- теоретические знания по изученным разделам теоретической подготовки;
- требования безопасности на занятиях боксом;
- основные средства ОФП;
- основные приёмы техники бокса;
- изученные способы ударов;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять приёмы самообороны;
- ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;

приобрести следующие личностные качества:

- целенаправленность,
- настойчивость,
- трудолюбие.

Личностными результатами освоения программы «Бокс» являются:

- ✓ сформированность основ здорового образа жизни;
- ✓ овладение основами нравственных качеств личности (доброты, взаимопонимания, милосердия, веры в созидательные способности человека, терпимости по отношению к людям);
- ✓ овладение основами морально-волевых качеств личности - целеустремленности (инициативность, упорство, терпеливость, настойчивость),

самообладания (выдержка, дисциплинированность, решительность), мужества (самоотверженность, принципиальность, смелость);

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- ✓ развитие положительных эмоций и волевых качеств;
- ✓ сформированность потребности учащихся к саморазвитию;
- ✓ сформированность стремления преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей.

Предметными результатами освоения программы являются:

- ✓ развитие интереса детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.4 Содержание программы

1. Вводное занятие (2ч).

Основная задача: Развить у детей мотивацию к занятиям боксом.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции бокса. Врачебный контроль, медосмотр обучающихся.

Форма контроля: опрос

2. Теоретическая подготовка (10ч).

2.1. Тема: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся (2ч).

Основная задача: Познакомить обучающихся с основами строения организма человека, с основами функционирования систем.

Теория: Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

Форма контроля: Теоретический диктант

2.2. Тема: Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов (2ч).

Основная задача: Познакомить обучающихся с гигиеническими основами режима труда и отдыха юных боксёров.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы.

Форма контроля: Интервью

2.3.Тема: Систематический самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров (2ч).

Основная задача: Показать значение самоконтроля при занятиях боксом. Познакомить со средствами и методами восстановления работоспособности боксёров.

Теория: Место врачебного контроля в системе подготовки боксёров. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Понятие об утомлении и переутомлении, как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности.

Форма контроля: Собеседование

2.4.Тема: Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж (2ч).

Основная задача: Познакомить с мерами профилактики травматизма и заболеваемости при занятиях боксом, оказанию первой помощи и основам спортивного массажа.

Теория: Виды и причины травматизма при занятиях боксом. Травмы верхних конечностей, пальцев, поясно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щёк, ушных раковин. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Форма контроля: Тестирование

2.5.Тема: Физиологические основы спортивной тренировки (2ч).

Основная задача: Познакомить обучающихся с физиологическими основами спортивной тренировки.

Теория: Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Основные физиологические положения тренировки боксёров и

показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся.

Форма контроля: Терминологический диктант

3. Общая и специальная физическая подготовка боксёров (98ч).

3.1.Тема: Общая характеристика тренировки юных спортсменов.

Средства, организация и методы спортивной тренировки(4ч).

Основная задача: Познакомить обучающихся с особенностями спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксёров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся.

Мышечные движения как функция, обобщающая деятельность всех органов и систем организма. Развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения. Измерительно-тренажёрные стенды, спортивный инвентарь и приспособления.

Понятие о методах спортивной тренировки (равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и сопряжено-компенсаторный).

Форма контроля: собеседование

3.2.Тема: Физическая подготовка юных спортсменов(94ч):

- общефизическая подготовка (ОФП);

- специальная физическая подготовка (СФП).

Основная задача: Физическое развитие обучающихся.

Теория: Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксёров (технической, тактической, психологической, теоретической). Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

Практика: Совершенствование упражнений в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры.

Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов.

Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвесном теннисном мяче (пунктболе), мяче на резинах (пинчболе), на лапах.

Развитие специальной выносливости.

Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков в условных и вольных учебных боях. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах.

Спортивные игры.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивление, с отягощениями.

Форма контроля: Сдача нормативов

4. Тактико-техническая подготовка(86ч).

4.1.Тема: Тактическая подготовка.(34ч)

Основная задача: Обучение тактике бокса.

Теория: Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Практика: Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки.

Форма контроля: зачёт

4.2.Тема: Техническая подготовка(48ч)

Основная задача: Обучение технике бокса.

Теория: Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров.

Практика: Классификация боксёрских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов. Ложные действия и их применение.

Форма контроля: зачёт

5. Правила соревнований(2ч).

Основная задача: Знакомство с правилами соревнований по боксу.

Теория: Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери.

Форма контроля: соревнование

6. Зачёты и контрольные нормативы (2ч).

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся. Перевод на следующий уровень подготовки.

Форма контроля: Сдача нормативов

7. Повторение изученного материала (20 ч)

Основная задача: повторить знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися за время обучения по данной программе.

Форма контроля: Тестирование, опрос

8. Итоговое занятие (2 ч).

Основная задача:

- подвести итоги обучения за год.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1 старт овый	09.09 2025	25.05 2026	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин.)	03.11.25- 04.11.25; 31.12.25- 11.01.26; 21.02.26- 23.02.26; 07.03.26- 09.03.26. 01.05.26- 11.05.26 09.05.26- 11.05.26	15.04.26 - 30.04.26

2.2. Содержание программы. Учебно-тематический план

(3 раза в неделю по 2 часа)

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практик.	всего	
I.	Вводное занятие	2		2	опрос
II.	Теоретическая подготовка	10		10	
2.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.	2		2	Теоретический диктант
2.2.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.	2		2	Интервью
2.3.	Систематический самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.	2		2	Собеседование
2.4.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж.	2		2	Тестирование
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2		2	Терминологический диктант
III.	Общая и специальная физическая подготовка боксёров	8	84	92	
3.1.	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Средства, организация и методы спортивной тренировки.	4		4	собеседование
3.2.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка	4	84	88	Сдача нормативов

	(СФП).				
IV.	Тактико-техническая подготовка	6	80	86	
4.1.	Тактическая подготовка.	4	30	34	зачёт
4.2.	Техническая подготовка.	2	50	52	зачёт
V.	Правила соревнований	2		2	соревнование
VI.	Зачёты, контрольные нормативы.		2	2	Сдача нормативов
VII.	Повторение изученного материала.	6	16	22	Тестирование, опрос
VIII.	Итоговое занятие.	1	1	2	
	Итого:	28	182	216	

2.3. Оценочные материалы.

Достижения обучающимися планируемых результатов реализации программы определяются с помощью следующих диагностических методик:

➤ **для предметных (образовательных) результатов:**

- комплект тестов по определению уровня знаний, умений и навыков по разделам программы;
- комплект анкет по разделам программы;
- портфолио тренера-преподавателя;
- папка достижений обучающихся спортивной секции.

➤ **для личностных и метапредметных результатов:**

- карты личностного роста учащихся детского объединения.

Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе освоения программы «Бокс».

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Используемые методы
1. Развитие волевых качеств личности: <i>1.1. Терпение.</i>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени,	- терпения хватает меньше чем на $\frac{1}{2}$ занятия; - терпения хватает больше чем на $\frac{1}{2}$ занятия; - терпения хватает на все занятие.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение

	преодолевая трудности.			
1.2.Воля.	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда – самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
1.3.Самоконтроль.	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля); - периодически контролирует себя сам (средний уровень самоконтроля); - постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
2.Поведенческие качества: 2.1.Поведение ребенка на занятиях.	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	- ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно; - ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью; - ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение

		закончить свою работу вовремя.		
2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	- периодически провоцирует конфликты; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Тестирование: метод незаконченного предложения
2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	- избегает участия в общих делах; - участвует при побуждении извне; - проявляет инициативу в общих делах.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): 3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности.	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	- низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне); - средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне); - высокий уровень внутренней мотивации (конкретный интерес, связанный с желанием глубже и полнее освоить избранный вид деятельности,	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкета «Мои интересы»

		интерес поддерживается самостоятельно).		
3.2. Отношение к трудовой деятельности.	Умение преодолевать трудности.	- трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам неуверен; - трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других; - настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремиться совершенствовать свои знания и умения.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение, анкетирование
3.3. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирование

2.4. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

Формы аттестации/контроля	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
Опрос Теоретический диктант Интервью Собеседование Тестирование Терминологический диктант Собеседование	Журнал посещаемости Аналитический материал Грамоты Дневник наблюдений Портфолио Фото Отзывы детей и	Аналитические справки Соревнования Защита творческих работ Открытые занятия Творческие отчёты Товарищеские встречи

Сдача нормативов зачёт соревнование Тестирование	родителей	
---	-----------	--

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по программе.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками;
- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (2 раза в год);
- участие в воспитанников в различных мероприятиях;
- участие воспитанников в соревнованиях.

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики : тестирование, зачёт, учебные соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля:

- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- опрос

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года - промежуточная аттестация обучающихся.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики бокса;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- промежуточная аттестация обучающихся.

Для определения уровня физической подготовленности воспитанников разработана следующая система оценки.

3 балла – низкий уровень

4 балла – средний уровень

5 баллов – высокий уровень

Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся служат нормативные требования по общей физической и технико-тактической подготовке.

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки.

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения (единицы измерения)	высокий	средний	низкий
I год обучения			
- Бег 60 м. (сек.)	10,0	10,2	10,4
- Кросс 500 м. (сек.)	115	120	125
- Прыжки в длину (см.)	350	330	310
- Метание теннисного мяча (м)	25	21	19
- Подтягивание (кол-во раз)	6	5	4
- Отжимание в упоре (кол-во раз)	10	8	6

Технико-тактическая подготовка.

1. Одиночные, двойные: прямые, боковые, удары снизу в голову и туловище и защиты от них.
2. Передвижение в боевой стойке одиночными и слитными шагами в различных направлениях.
3. Атака и контратака одиночными, двойными ударами и защитные действия на дальней и средней дистанциях.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

2.5 Методическое обеспечение Программы

Организация образовательного процесса по программе происходит только в очной форме.

Реализация образовательной программы строится на следующих основополагающих принципах:

- *комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

- *преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки,

объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *вариативность* – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

- *принцип связи теории с практикой*: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;

- *принцип сознательности и активности*: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

- *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Применяются следующие **методы обучения** спортивной технике и совершенствования в ней:

- **словесный** (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);

- **наглядный** (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы).

- **практический**: - методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

- **методы, направленные на развитие двигательных качеств** (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Формы организации учебного занятия

- Групповые занятия и занятия в парах – основные формы обучения;

- Индивидуальная форма на период соревновательной деятельности;

Приёмы, методы и технологии организации и осуществления учебно-воспитательного процесса.

Учебно-тренировочное занятие включает пять разделов подготовки:

- теоретическую

- физическую

- техническую

- тактическую

- психологическую

Каждое занятие включает в себя теоретический и практический материал из разных разделов учебно-тематического плана, используемый порционно в зависимости от поставленных задач.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет *ряд методических и организационных особенностей*:

1. Тренировочные занятия не ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки подбираются в соответствии с функциональными возможностями растущего организма.

3. Соблюдение рационального режима, обеспечение гигиены быта, организация врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Постепенное уменьшение объёма ОФП и возрастание объёма специальной подготовки.

Основные средства тренировки: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов), введение в школу техники бокса.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов применяются упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаются с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения, поэтому применяются в начале основной части занятия после разминки. Вслед за комплексами на быстроту включаются игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используются во второй половине тренировки, после силовых комплексов включаются соответствующие силовые игры и игровые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой,
- соревновательный.

Обучение и совершенствование техники бокса. При обучении учитывается, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени отводиться на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающегося, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение

реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства. Совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности юного боксёра.

В соревновательном периоде основная задача- участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия:

Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей.

1. Подготовительная часть (разминка) делиться на общую разминку и специальную.

Общая разминка состоит из: ходьбы 2-3 мин, разминочного бега 5-10 мин и общеразогревающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Комплекс общеразогревающих упражнений проводится, начиная с упражнений для рук, затем для туловища, и заканчивать упражнениями для ног.

Специальная разминка служит для подготовки организма к основной части занятия. Необходимо подготовить те или иные мышечные группы, костно-связочный аппарат, нервно-координационную и психологическую системы организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

2. Основная часть. В основной части занятия изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия применяется следующая последовательность: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия – упражнения для развития выносливости.

3. Заключительная часть. В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин) переходящий в ходьбу (2-6 мин), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Занятия боксом предъявляют чрезвычайно высокие требования к психике спортсмена. Поединок на ринге отличается высоким темпом, быстротой действий спортсменов в условиях мгновенной смены боевых ситуаций, умением наносить сильные удары и эффективно защищаться. Необходимо выдерживать огромные нагрузки и противостоять утомлению, регулирование веса - всё это требует от боксёра высокого уровня развития волевых качеств. В

обстановке напряжённой спортивной борьбы добивается победы тот, кто обладает более высокими волевыми или как еще говорят «бойцовскими» качествами. Все действия боксёра связаны с преодолением трудностей в тренировках и соревнованиях, в процессе которых проявляются те или иные волевые качества: решительность и смелость, инициативность, стойкость, самообладание и выдержка, дисциплинированность, настойчивость и упорство.

Вопрос о развитии умения мобилизоваться и управлять своим эмоциональным состоянием, приобретает особое значение во время выступлений в состязаниях и подготовки к ним. Поэтому необходимо большее внимания уделить совершенствованию воли в предсоревновательный период тренировки.

Методика формирования и совершенствования волевых качеств основана на постепенном увеличении уровня трудностей, которые должны преодолеваются обучающимися в период подготовки и выступлений в соревнованиях. Трудности принято подразделять на *объективные* и *субъективные*. К *объективным* относятся: вызванные непосредственно поединком; связанные с особенностями и условиями проведения соревнований; соблюдения спортивного режима; возникшие во время тренировки.

Субъективные трудности - это отрицательные эмоциональные состояния спортсмена, снижающие его работоспособность. Они обусловлены особенностями личности индивидуума. Это всевозможные опасения, страхи, боязнь, возникающие перед соревнованиями, повышенная возбудимость перед выступлениями, обострённая мнительность, смущение от присутствия зрителей, чрезмерная самоуспокоенность и др.

Самовоспитание воли является одной из существенных сторон волевой подготовки.

Самовоспитание воли должно стать составной частью всего процесса обучения и совершенствования спортсмена.

Саморегуляция, как самостоятельное, без посторонней помощи управление человека самим собой, одна из важнейших характеристик личности. Специализированным психическим процессом, осуществляющим саморегуляцию, является воля. Саморегуляция эмоциональных состояний, т.е. самостоятельное управление своим эмоциональным возбуждением является важной практической областью самовоспитания.

Приёмы самовоспитания воли:

- самоанализ и самооценка своих действий и поступков;
- самоубеждение и самовнушение в возможности достижения поставленной цели;
- постоянный самоконтроль над своими чувствами и настроениями на тренировках и соревнованиях;
- стремление неотступно и точно выполнять свои планы и задания тренера на всех тренировках и соревнованиях;
- строгое соблюдение режима в быту и занятиях спортом;
- использование самоприказов в особо трудных спортивных ситуациях;
- обязательный мысленный настрой себя на предстоящее соревнование, условия его проведения и особенности своих соперников.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксёр перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основные группы: *соматической и когнитивной тревожности*.

Признаки соматической тревожности:

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса;
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для боксёра и часто снимается хорошей разминкой.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

Когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твёрдая установка на успех.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которых воспитанник ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров;
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приёмов, безотносительно к модели предстоящего боя;

- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент обучающегося, когда не только регулируется соматическая напряжённость, но и создаётся необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В.Алексееву(1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Средства и методы психологической подготовки

По направленности воздействия средства психологической подготовки можно подразделить на:

- средства направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

К методам психологической подготовки в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Эффективен этот метод при необходимости создать определённую уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.).

2. *Рационализация* - универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублемация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка. Особенно остро нуждаются в таком воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Деактуализация* - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях.

Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчёркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Развитие волевых качеств боксёра

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремлённость, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно - тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств - ***настойчивость***. Для развития этого качества применяются в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использование дополнительных раундов в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продление время раундов, применение «рывков» во время боя с тенью и «спуртов» работу на снарядах.

Для развития ***инициативности*** в условном бою необходимо требовать, чтобы боксёры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Использовать вольные бои с различными партнёрами по манере ведения боя. Боксёры должны быть активными, применять множество ложных действий, развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремлённость можно воспитывать при условии, что воспитанник проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях, чтобы он относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий.

Для развития ***выдержки*** необходимо вырабатывать у обучающихся умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Поражение не должно вызывать у подростка большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы.

Самообладание - это способность не теряться в трудных и неожиданных ситуациях, управлять своим поведением. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учёт возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксёра проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта, не сдаваясь, продолжать следовать избранным путём.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировке.

Секундирование

Секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании.

Секундирование обычно начинается за 20-30 минут до начала боя.

Процедура *секундирования* включает в себя следующие *компоненты*:

- информация о сопернике;
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен, безусловно, завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

При секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что всё—таки, в целом, он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убеждённость в своих словах.

И ещё один фактор - психическое состояние самого тренера. перевозбуждённый тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом, - не

лучший секундант. Но здесь всё же лучше самому тренеру овладеть приёмами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

Инструкторская и судейская практика

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксёров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксёры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксёра-новичка на соревнованиях типа «открытый ринг».

Судейская практика даёт возможность боксёрам получить квалификацию судьи по боксу. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях; судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг».

Методическое обеспечение программы

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Дидактические и методические материалы</i>
1.	Вводное занятие	Готовые иллюстрации
2.	Теоретическая подготовка	Готовые иллюстрации
2.1	<i>Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся</i>	Дидактическая игра, иллюстрации.
2.2	<i>Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксеров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов</i>	Дидактические картинки, видеоролики
2.3	<i>Систематический самоконтроль в процессе занятий, как основа достижений в</i>	Готовые иллюстрации, видеоролик

	<i>боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксеров.</i>	
2.4	<i>Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж.</i>	Готовые иллюстрации, видеоролик
2.5	<i>Физиологические основы спортивной тренировки.</i>	Готовые иллюстрации
3.	Общая и специальная физическая подготовка	
3.1	<i>Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Средства, организация и методы спортивной тренировки.</i>	Спортивный инвентарь
3.2	<i>Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП)</i>	Спортивный инвентарь
4.	Тактико-техническая подготовка	
4.1	<i>Тактическая подготовка</i>	Спортивный инвентарь
4.2	<i>Техническая подготовка</i>	Спортивный инвентарь
5.	Правила соревнований	Информационный стенд
6.	Зачеты, контрольные нормативы	Спортивный инвентарь
7.	Повторение изученного материала	Раздаточный материал
8.	Итоговое занятие	Готовые иллюстрации

2.6 Условия реализации программы

Обеспечение учебным помещением. Занятия проводятся в спортивном зале площадью 115 м².

По периметру учебного кабинета развешаны учебно-наглядные пособия, а также стенды, содержащие информацию о деятельности объединения.

Кадровое обеспечение программы. Занятия проводит тренер-преподаватель, имеющий необходимые знания и опыт.

Программно-методическое обеспечение программы.

- разрабатываются и используются методические разработки по блокам программы;
- разрабатываются и анализируются диагностические материалы.

Организационно-педагогическое обеспечение программы:

- тренер-преподаватель обеспечен оптимальной педагогической нагрузкой;
- деятельность тренера курирует методист, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса;
- имеется возможность для повышения профессионального уровня внутри учреждения (Школа педагогического мастерства) и через курсовую подготовку в КИРО.

Материально-техническое обеспечение программы.

Овладевать необходимыми знаниями, умениями и навыками в процессе реализации программы обучающимся помогают средства обучения.

Финансовое и материально-техническое обеспечение программы осуществляется за счёт:

- средств, выделяемых из муниципального бюджета;
- средств спонсоров.

Информация об имеющемся оборудовании представлена в таблице.

Таблица.

Оборудование и спортивный инвентарь для учебных занятий.

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Мешок боксёрский	2
2.	Лапы боксёрские кожаные	2 пары
3.	Перчатки снарядные кожаные	3 пары
4.	Мяч набивной	1
5.	Мяч футбольный	1

6.	Стол теннисный	1
7.	Перчатки боксёрские	2 пары
8.	Перчатки снарядные	2 пары
9.	Мяч волейбольный	1
10.	Мяч медбол	3

Раздел №III. «Рабочая программа воспитания»

Основная цель воспитательной работы — создание условий для воспитания свободной, интеллектуально развитой, духовно богатой, физически здоровой личности, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной к самореализации и самоопределению в современном обществе, склонной к овладению различными профессиями, с гибкой и быстрой ориентацией в решении сложных жизненных проблем.

Задачи:

- формировать у детей гражданскую ответственность и правовое самосознание, духовность и культуру, инициативность, самостоятельность, толерантность, способность к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда;
- сформировать грамотную, самостоятельную, ответственную и разносторонне развитую личность.

Обновление воспитательного процесса строится на основе современных достижений науки и отечественных традиций.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом

определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

При подготовке юных спортсменов следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Раздел №IV «Календарный план воспитательной работы»

Направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое направление.
2. Учебно-познавательная деятельность.
3. Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
4. Психолого-педагогическое сопровождение.
5. Работа с родителями.

Гражданско-патриотическое направление:

Цели:

- 1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного города;
- 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Задачи:

- 1) формировать у учащихся культуру миропонимания;
- 2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём;
- 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
-----------------	---	---------------------	-----------------------------

1	Беседа: «Русский характер»	Сентябрь	Шаповалов А.И.
2	Беседа: «Не даром помнит вся Россия...»»	Ноябрь	Шаповалов А.И.
3	Информационный час «Помни, что когда-то шли на бой ребята!»»	Январь	Шаповалов А.И.
4	Викторина «Сыны отчества»	Февраль	Шаповалов А.И.
5	«Колокола нашей памяти» - мероприятие в честь Дня Победы.	Май	Шаповалов А.И., актив группы

Учебно-познавательная деятельность:

Цель:

- 1) оказание помощи обучающимся в развитии в себе способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно;
- 2) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

Задачи:

- 1) определить круг реальных учебных возможностей ученика
- 2) создать условия для подтверждения учащихся в интеллектуальном и физическом развитии;
- 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

№	Содержание и формы работы	Сроки	Ответственный
1	Сотрудничество с классными руководителями по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной и физической деятельности каждого обучающегося.	В течение года	Шаповалов А.И.
2	Контроль за успеваемостью учащихся группы	В течение года	Шаповалов А.И.
3	Помощь в развитии физических	В	Шаповалов А.И.

	способностей и достижении высоких результатов.	течение года	
4	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	В течение года	Шаповалов А.И.

Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:

Цель:

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

Задачи:

- 1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации;
- 2) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Беседы по пожарной безопасности и правилам поведения на занятиях в спортивном зале «Это должен знать каждый!»	1 раз в месяц	Шаповалов А.И.
2	Беседы по профилактике простудных заболеваний «Здоровье – главная ценность»	Октябрь, март	Шаповалов А.И.
3	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	В течение года	Шаповалов А.И.
4	Участие в соревнованиях.	В течение года	Шаповалов А.И.
5	Викторина «Азбука здоровья».	Декабрь	Шаповалов А.И.
6	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	В течение года	Шаповалов А.И.

Психолого-педагогическое сопровождение:

Цель:

создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

Задачи:

- 1) изучать личность ребёнка;
- 2) учитывать в работе черты характера и подбирать соответствующие методы работы;
- 3) поддерживать связь и взаимодействие в работе с учителями, родителями.

№	Содержание и формы работы	Сроки	Ответственный
1	Индивидуальные беседы с учащимися.	В течение года	Педагог-психолог
2	Изучение уровня воспитанности учащихся.	Октябрь	Педагог-психолог
3	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	Сентябрь	Педагог-психолог
4	Организационное собрание. Выборы актива группы.	Октябрь	Педагог-психолог
5	Беседа: «Что значит – человек состоялся?»	Февраль	Педагог-психолог
6	Беседа «Как бороться с конфликтами»	Апрель	Педагог-психолог

Работа с родителями:

Цель:

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Задачи:

- 1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;
- 2) организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед;
- 3) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

№	Содержание и формы работы	Сроки	Ответственный
1	Работа с родительским активом.	В течение	Шаповалов А.И.

		года	
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	В течение года	Шаповалов А.И.
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	В течение года	Шаповалов А.И.
4	Индивидуальные беседы и консультации.	В течение года	Шаповалов А.И.

Раздел №V «Список литературы»

Литература, используемая тренером для разработки программы и организации образовательного процесса.

1. Булычев А.И. Бокс. М., 1995.
2. Качурин А.И. Обучение и совершенствование тактики ближнего боя. Метод. Разработки. М., 1994.
3. Матвеев Л.П. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. М., 1995.
4. Мокеев Г.И. Предсоревновательная подготовка спортсменов в структуре тренировочного макроцикла. СПб., 1998.
5. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., 1991.
6. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М., 2000.
7. Чёрный В.Г. Отбор в боксе. Методические рекомендации. М., 1997.
8. Шатков Г.И. Большой ринг. М., 1994.
9. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М., 2005.
10. Бокс. Программа для детско-юношеских спортивных школ / Бутенко Б.И. и др. – М., 1985.

Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей по данной программе

1. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути её формирования у боксёров. Л., 1999г.
2. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М., 1984.
3. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра. М., 1998.

Раздел №VI. «Приложения»

6.1 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
I.	Вводное занятие	2	Лекция	«Центр детского творчества» Дмитриевского района
II. Теоретическая подготовка				
2.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.	2	Лекция	
2.2.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.	2	Лекция	
2.3.	Систематический самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.	2	Лекция	
2.4.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж.	2	Лекция	
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	Лекция	
III. Общая и специальная физическая подготовка боксёров				
3.1.	Общая характеристика	4	Лекция	

	тренировки юных спортсменов. Средства, организация и методы спортивной тренировки.			
3.2.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).	88	Практические занятия	
IV. Тактико-техническая подготовка				
4.1.	Тактическая подготовка.	34	Практические занятия	
4.2.	Техническая подготовка.	52	Практические занятия	
V.	Правила соревнований	2	Лекция	
VI.	Зачёты, контрольные нормативы.	2	Практические занятия, сдача нормативов	
VII.	Повторение изученного материала.	22	Семинары, практические занятия	
VIII.	Итоговое занятие.	2	Дискуссия	

6.2 Материалы для проведения мониторинга

Приложение 1

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС № 1

1. Жим штанги с плеч широким хватом из-за головы (25-30% от жима штанги лёжа х 10) х 4
2. Жим штанги сидя от груди с опорой на спинку кресла 45°, хват средний (50-60% от жима лёжа х 8) х 3.
3. Протяжка гири вверх двумя руками на выпрямленные руки (16 кг х 15)

4. Перенос гири (диска от штанги) в стороны через выпрямленные руки
вверх

(10-15 кг х 15) х 3

5. Из исходного положения (и.п.) стоя на коленях метание медицинбола
вверх-назад 4 х 20

6. Из и.п. лёжа на спине, медицинбола за головой, одновременным
подъёмом ног и туловища, метание медицинбола впереди 4 х 15

7. «Пуловер»: протяжка штанги лёжа на спине на скамейке из-за головы до
уровня груди

прямыми руками (10-20% от жима лёжа х 10) х 4

8. Из и.п. стоя, штанга внизу в выпрямленных руках, протяжка штанги
вверх до уровня груди, толчок штанги руками впереди до их выпрямления,
возвращение к груди и опускание в и.п. (10-20% от жима лёжа х 10) х 4

9. Из и.п. стоя, медицинбола за головой, метание медицинбола из-за головы
в стену 4 х 15.

Приложение2

ЦИКЛИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

№ пп	Наименование упражнения	Время работы	Время отдыха	ЧСС за 10 сек
1	Бег на месте	1 мин	30 сек	26.3
2	Подскоки на носках ног	30 сек	15 сек	24.6
3	Подскоки на носках ног	30 сек	15 сек	26.0
4	Прыжки через верёвку	1 мин	15 сек	23.0
5	Прыжки через верёвку	1 мин	15 сек	25.7
6	Прыжки через верёвку	1 мин	15 сек	26.3
7	Приседания	45 сек	30 сек	25.6
8	Приседания	45 сек	30 сек	27.3
9	Броски медицинского мяча	1 мин	30 сек	26.0
10	Броски медицинского мяча	1 мин	30 сек	26.7
11	Тренировка на «боксёрском мешке»	30 сек	15 сек	28.0
12	Тренировка на «боксёрском мешке»	30 сек	15 сек	29.0
13	Тренировка на «боксёрском мешке»	30 сек	15 сек	29.0
14	Тренировка с партнёром на ринге	3 мин	1 мин	28.3
15	Тренировка с партнёром на ринге	3 мин	1 мин	27.0
16	Тренировка с партнёром на ринге	3 мин	1 мин	27.3
17	Степ-тест	1 мин	30 сек	27.3
18	Степ-тест	1 мин	30 сек	26.3
19	Степ-тест	1 мин	30 сек	29.0

20	Скоростная тренировка на «боксёрском	45 сек	15 сек	29.0
21	мешке»	45 сек	15 сек	29.6
22	Скоростная тренировка на «боксёрском	45 сек	15 сек	29.3
23	мешке»	20 сек	15 сек	29.6
24	Скоростная тренировка на «боксёрском	20 сек	15 сек	29.7
25	мешке»	20 сек	15 сек	30.7
26	Удары в перчатках	30 сек	30 сек	26.7
27	Удары в перчатках	30 сек	30 сек	26.3
28	Удары в перчатках	5 мин	30 сек	27.0
29	Полуприседания на корточках	30 сек	15 сек	-
30	Полуприседания на корточках	30 сек	-	-
	Бег по кругу			
	Бег на месте с высоким подниманием колена			
	Ходьба			

