

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «НОВАТОР»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании
методического совета
от «24» августа 2023 г.

Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ДДТ «Новатор»

 /Т.И. Закирова/
Приказ № 125-О от
«25» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

физкультурно-спортивной направленности

«Бокс»

Возраст обучающихся: 7 - 14 лет

Срок реализации: 3 года (432 часов)

Автор-составитель:
Велигодский Вячеслав Олегович,
тренер-преподаватель

г. Уфа, 2023 г.

1. Основные характеристики образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Программа реализуется в МБОУ ДО ДДТ «Новатор» го г.Уфы в течение пятнадцати лет и подтверждается положительными результатами выступлений учащихся на соревнованиях по боксу различного уровня.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно следующим требованиям, рекомендациям и положениям следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
8. Концепция развития дополнительного образования детей Республики Башкортостан до 2030 г. (Постановление Правительства Республики Башкортостан от 01.11.2022г № 690);
9. 13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей № АБ-3935/06 от 29.09.2023
- 11.. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
13. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму МО и Н СО от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ);
12. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий")

13. Методические рекомендации по разработке и реализации в школах-новостройках дополнительных общеобразовательных программ художественной направленности (Министерство просвещения Российской Федерации ФГБУК «Всероссийский центр развития художественного творчества и гуманитарных технологий» Москва 2022).

14. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МБОУ ДО ДДТ «Новатор» городского округа город Уфа Республики Башкортостан;

15. Устав МБОУ ДО ДДТ «Новатор» го г.Уфа РБ.

Уровень программы – разноуровневая.

1 –й год обучения - стартовый;

2, 3 –й год обучения – базовый.

К стартовому уровню относятся группы начальной подготовки первого года обучения, в которые зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, достигшие 9-12 - летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра, либо терапевта. На этом этапе осуществляется работа, направленная на развитие физических качеств обучающихся. Обучение на базовом уровне предусматривает разностороннюю общую и специальную физическую подготовку, овладение основами техники и тактики бокса, проведение промежуточной аттестации для выявления уровня освоения программного материала и перевода на следующий уровень обучения.

Актуальность программы

Актуальность программы «Бокс» обусловлена тем, что ее содержание направлено на профилактику гиподинамии у современных школьников, их физическое совершенствование, приобщение к культуре здорового образа жизни, моральную и физическую подготовку будущих защитников Отечества, что является основной задачей физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования.

Отличительными особенностями данной программы являются:

- личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций;
- осуществление специфической установки на изучение техники и тактики кикбоксинга.
- содержание программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям;
- программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

При разработке данной образовательной программы был использован многолетний опыт тренера-преподавателя, а также передовой опыт кандидата педагогических наук Ю.Б. Никифорова «Эффективность тренировки боксёров», практические рекомендации спортивной медицины (В.И. Дубровский. «Спортивная медицина»).

Взяв за основу примерную программу спортивной подготовки для ДЮСШ (приказ №1357 от 22 декабря 2022 года) по виду спорта «бокс», где направленность учебно-тренировочных занятий ориентирована в первую очередь на достижение спортивного результата, данная программа предполагает работу не только на достижение результата в соревнованиях различного уровня, а также оздоровительной, воспитательной и психологической работе с детьми. Важный момент в деятельности коллектива – совместная деятельность детей, педагога и родителей. Создание атмосферы сотрудничества дает положительный эффект как в воспитательной деятельности, так и в становлении профессионального мастерства детей.

Особенности образовательного процесса по программе «Бокс»:

В программе определена общая последовательность изучения программного материала для воспитанников. Основной задачей этапа групп начальной подготовки является вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу, которая направлена на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники кикбоксинга, волевых и морально – этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни. В группах учащихся задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства кик боксеров, к которым можно отнести – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико – тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов

Педагогическая целесообразность программы

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы:

Учащиеся, для которых программа актуальна

Возраст обучающихся по данной программе: 9-14 лет.

Группы формируются с учетом физической подготовленности обучающихся и наличия медицинской справки о допуске к занятиям боксом.

Срок реализации программы

Срок реализации программы - 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 432 часов. Количество учебных часов в год:

1 год обучения – стартовый уровень - 144 часа.

2 и 3 год обучения - базовый уровень -144 часа в год

Формы и режим занятий

Основная форма обучения – очная. Количество обучающихся в группе: 12 - 15 человек.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа с 10-минутным перерывом.

Общее количество часов в неделю для первого года обучения – 4 часа. В летнее время занятия проводятся в спортивных лагерях по индивидуальному плану тренера-преподавателя.

-Формы (виды) учебной деятельности обучаемых – ***практические учебно-тренировочные занятия.***

- **формы организации текущей работы обучаемых групп**

– групповые;

- фронтальные;

- индивидуальные;

- парные.

Особенности организации образовательного процесса

Практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- *подготовительной* (разминка);

- *основной* (упражнения);

- *заключительной* (медленный бег, подвижные игры, ОФП, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации учебной программы соединены учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому воспитаннику.

В целях улучшения реализации учебной программы соединены учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому учащемуся. Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов - (связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность). Процесс обучения кикбоксеров включает в себя также: различные экскурсии, походы, спортивные трудовые лагеря. В программу освоения необходимого материала входят: теоретические знания, практический материал, судейская практика, инструкторская практика, участие в контрольных нормативах и соревнованиях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – воспитание культуры здорового образа жизни, физическое развитие, обучение основным техническим приемам и элементам бокса.

Задачи программы

Обучающие

дать знания:

- об истории развития бокса;
- о строении и функциях организма человека;
- об организации и проведении соревнований по боксу;

обучить:

- технике безопасности и профилактике травматизма;
- правилам поведения в спортивном зале, на ринге;
- основным техническим приемам и элементам бокса; ведению боя в конкретном секторе ринга: в центре, у канатов, в углу;
- построению схемы боя в зависимости от собственных анатомо-физических данных и данных соперника;
- правильно распределять нагрузку и самостоятельно подбирать необходимые для саморазвития упражнения;
- преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

развить:

- физические качества, необходимые в боксе;
- концентрацию внимания;
- координационные способности;
- познавательную активность, самостоятельность и инициативность;

сформировать:

- навыки автоматизма при выполнении двигательного действия;
- навыки психологической устойчивости.

Воспитательные

- воспитать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитать осознанную гражданскую позицию, уважительное отношение к большой и малой Родине;
- воспитать уважение к истории и традициям ДДТ «Новатор»;
сформировать:
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; боксом, к здоровому образу жизни;
- навыки общения в коллективе, организованность, ответственность;
содействовать формированию:
- высоконравственной и волевой личности обучающегося;
- таких качеств характера как смелость, преодоление страха, оптимизм, целеустремленность, воля к победе.

1.3.Содержание программы: (стартовый уровень)

Основная цель: укрепление организма, развитие физических качеств при помощи общей и специальной физической подготовки, привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Основные задачи: вовлечение максимального числа учащихся в образовательную деятельность, направленную на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся; формирование потребности к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Результат:

По итогам стартового уровня обучения, обучающиеся **будут знать:**

- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
 - о здоровом образе жизни и режиме спортсмена;
 - правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса;
 - правила личной гигиены и профилактики травматизма;
 - правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
 - историю развития бокса;
 - о правилах соревнований по боксу, их организации и проведении;
 - о психологической подготовке боксера перед соревнованиями;
 - о способах совершенствования элементов базовой техники и тактики в боксе;
- уметь:*
- выполнять упражнения специальной физической подготовки: имитационные и подводящие упражнения;
 - выполнять специальные элементы техники и тактики бокса;
 - выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;

1.3.1. Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Теоретическая подготовка	25	12	13	
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	6	3	3	Тестирование
2.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	6	3	3	Тестирование
2.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	3	3	Зачет
2.4	Психологическая подготовка	7	3	4	Зачет
3	Общая физическая подготовка	46	2	44	Сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	35	2	33	Сдача контрольных нормативов
5	Технико–тактическая подготовка	30	2	28	Беседа, опрос
6	Организационные занятия по подготовке к соревнованиям	4	2	2	Опрос
7	Итоговое занятие	2	1	1	Тренировка, соревнования
	Итого:	144	22	122	

Содержание учебного плана 1 года обучения.

1. Вводное занятие

Теоретическая часть. Ознакомление обучающихся с программой 1-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Знакомство с историей и традициями

ДДТ Новатор, своего объединения и ГТО. История развития физической культуры и бокса.

Практическая часть. Проведение тестирования обучающихся по специальным тестам на определение уровня физической подготовленности.

2. Теоретическая подготовка

2.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теоретическая часть. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Нервная система. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. *Практическая часть.* Выполнение специальных упражнений. Выполнение тестов.

2.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теоретическая часть. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Дневник самоконтроля. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Меры предупреждения переутомления.

Практическая часть. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

2.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теоретическая часть. Заболевания и травмы. Помощь при ушибах, ссадинах, переломах, ранах, кровотечениях. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, наложение повязки.

Практическая часть. Отработка полученных знаний в упражнениях.

2.4 Психологическая подготовка

Теоретическая часть. Знакомство с психологическими процессами и состояниями: вниманием, памятью, мышлением. Знакомство с понятием «чувства», «стресс». Воспитание в обществе. Становление личности. Знакомство с системой специальных знаний о психике человека.

Практическая часть. Решение различных задач, анализ результатов принятия и выполнения решений. Тест на стрессоустойчивость. Упражнения на приобретение душевного равновесия. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Аутогенные тренировки. Техника ресурсных состояний.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок.

Практическая часть. Выполнение общеразвивающих упражнений. Сгибания, разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, повороты, наклоны, выпады, поднимания и опускания, приседания, подъемы. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, с набивными мячами, с отягощением партнером. Выполнение элементов гимнастики. Кувырки в группировке, лазание, различные гимнастические упражнения на ковре, растяжки, опорные и безопорные прыжки через предметы. Игра в подвижные игры. Футбол, настольный теннис. Игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с

метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс) до 5 км. Интервальный и переменный бег. Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: на ровных участках, на подъемах, спусках. Движение по лесу различной проходимости, по заболоченным местам, по твердому и каменистому грунту. Особенности техники передвижения по сильно пересеченной местности. Преодоление водных преград, ручьев, канав. Упражнения с партнером в сопротивлении. Отработка основных упражнений с партнером. Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и многоскоки. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Задачи СФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок.

Практическая часть. Упражнения для развития быстроты: Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения. Упражнения для развития ловкости, координации движений: Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Упражнения для развития силовой выносливости: Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине. Передвижение в боевой стойке с отягощениями. Упражнения для развития выносливости: продолжительные бои с тенью. Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Различные вращения и наклоны туловищем.

5. Техническая подготовка

Теоретическая часть. Техника безопасности на занятиях боксом. Основы техники и тактики боксера. Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке боксеров. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практическая часть. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

Передвижения. Основные положения и движения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). *Удары:* – прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; – прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча;

подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; – прямой удар в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад; – прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции; боковые удары на месте.

Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: одиночные; удары в сериях – однотипные (прямые). Защитные действия на дальней и средней дистанциях: от одиночных ударов; ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: контратака одним ударом.

6. Организационные занятия по подготовке к соревнованиям

Теоретическая часть. Основные положения правил соревнований. Положение о соревнованиях, условия проведения. Действия участников в различных ситуациях при проведении соревнований и действий секунданта на ринге.

Практическая часть. Тестирование. Подготовка документов и справок для участия в соревнованиях.

7. Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов первого года обучения.

Практическая часть. Участие в показательном выступлении.

1.3.2. Содержание 2 и 3 года обучения (базовый уровень)

(группы начальной подготовки второго и третьего годов обучения)

Основная цель: утверждение в выборе специализации (бокс) и овладение основами техники.

Задачи на учебно-тренировочном этапе:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- повышение уровня разносторонней физической подготовки на базе освоения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- расширение и дальнейшее изучение круга технико-тактических навыков;
- приобретение соревновательного опыта;
- повышение уровня спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы;
- развитие морально-волевых качеств;
- обеспечение психологической подготовленности;
- изучение теоретического материала;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Основные средства:

1. подвижные игры и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. метание (набивных, теннисных мечей);
5. скоростно-силовые упражнения;
6. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
7. базовые элементы техники бокса;

8. комплексы упражнений для индивидуальных занятий (выполнение домашнего задания).

По итогам 2-го года обучения, обучающиеся будут знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса;
- средства и методы воспитания специальных физических качеств;
- правила соревнований по боксу, обязанности судей;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия боксера;
- выполнять прямые и боковые удары, различные боевые стойки, боевые дистанции,
- выполнять основные положения и движения боксера;
- проводить (под контролем педагога) разминку с группой;
- демонстрировать физическую подготовленность среднего уровня;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие таких качеств как: быстрота, координация движений, выносливость, сила, гибкость;
- вести вольные бои и участвовать в спаррингах и соревнованиях.

По итогам 3-го года обучения, обучающиеся будут знать:

- методы самоконтроля, психо-функциональные особенности собственного организма;
- правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса;
- правила организации и проведения соревнований по боксу; методике судейства, обязанности секунданта;
- основы техники и тактики в боксе;

уметь:

- владеть знаниями по основам техники и тактики в боксе и применять их на практике;
- технически правильно осуществлять двигательные действия боксера, атакующие и защитные действия на дальней и средней дистанциях;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие основных физических способностей и специальных качеств боксера: быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- вести вольные бои и участвовать в спаррингах и соревнованиях.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Теоретическая подготовка	25	12	13	

2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	6	3	3	Тестирование
2.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	6	3	3	Тестирование
2.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	3	3	Зачет
2.4	Психологическая подготовка	7	3	4	Зачет
3	Общая физическая подготовка	46	2	44	Сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	35	2	33	Сдача контрольных нормативов
5	Технико–тактическая подготовка	30	2	28	Беседа, опрос
6	Организационные занятия по подготовке к соревнованиям	4	2	2	Опрос
7	Итоговое занятие	2	1	1	Тренировка, соревнования
	Итого:	144	22	122	

Содержание учебного плана 2 года обучения.

1. Вводное занятие

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление обучающихся с программой 2-го года обучения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках, оказание первой помощи.

Практическая часть. Участие в тестировании обучающихся по специальным тестам. 2. Общая физическая подготовка Теоретическая часть. Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Практическая часть. ОРУ для боксеров: упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длиной скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями), упражнения с резинами. Гимнастические и

акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с; акробатические упражнения, упражнения на перекладине. Упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, Развитие выносливости, медленный бег 500,1000м., бег по пересеченной местности до1500м. Развитие быстроты: бег на скорость (бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег 40 м, 60 м, 100 м.) Развитие силовых качеств (сгибание и разгибание рук в упоре). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений. Подвижные игры и эстафеты: «Салки», «Ловкие ребята», «Через кочки и пенечки», «Мяч – среднему», «Бой петухов», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Линейная эстафета».

2. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Задачи СФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок.

Практическая часть.

Упражнения для развития быстроты: Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости, координации движений: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры.

Упражнения для развития силовой выносливости: Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Приседания, прыжки со сменой ног.

Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине. Передвижение в боевой стойке с отягощениями. Упражнения для развития выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. *Упражнения для развития гибкости:* различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем.

5. Техническая подготовка

Теоретическая часть. Техника безопасности на занятиях боксом. Основы техники и тактики боксера. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке боксеров. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практическая часть. Отработка «положение кулака». Отработка боевых стоек. Отработка изученных передвижений.

Отработка изученных ударов: Двойные прямые удары и защита от них:

– прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; – прямой удар левой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад. – прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад.

– прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. – прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

– прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой, согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Отработка ударов на дальние и средние дистанции.

Отработка основных положений и движений. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

Серии прямых ударов. Боковые удары на месте. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Защитные действия: отбив; уклон; подставка.

Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые); комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях: от одиночных ударов; ударов серией. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: контратака одним ударом.

6. Отработка практических навыков в спаррингах и вольных боях

Теоретическая часть. Основные положения правил соревнований. Положение о соревнованиях, условия проведения. Действия участников в различных ситуациях при проведении соревнований.

Практическая часть. Тестирование. Сдача нормативов по ОФП и СФП 2 раза в году (октябрь, май) Соревнования. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях (спаррингах) Инструкторская и судейская практика. Проведение (под контролем педагога) разминки с группой.

7. Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов второго года обучения.

Практическая часть. Участие в показательном выступлении.

1.3.3. Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Теоретическая подготовка	25	12	13	
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	6	3	3	Тестирование
2.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на	6	3	3	Тестирование

	тренировках				
2.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	3	3	Зачет
2.4	Психологическая подготовка	7	3	4	Зачет
3	Общая физическая подготовка	46	2	44	Сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	35	2	33	Сдача контрольных нормативов
5	Технико–тактическая подготовка	30	2	28	Беседа, опрос
6	Организационные занятия по подготовке к соревнованиям	4	2	2	Опрос
7	Итоговое занятие	2	1	1	Тренировка, соревнования
	Итого:	144	22	122	

Содержание учебного плана 3 года обучения.

1. Вводное занятие

Теоретическая часть. Ознакомление обучающихся с программой 3-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности.

Практическая часть. Участие в тестировании.

2. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. ОРУ для боксеров: гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия. Эстафеты.

Практическая часть. Развитие выносливости, медленный бег 500,1000м., бег по пересеченной местности до 2000м. Развитие быстроты: бег на скорость (бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег 40 м, 60 м, 100 м.) Развитие силовых качеств (сгибание и разгибание рук в упоре). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений.

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Задачи СФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок.

Практическая часть. Упражнения для развития быстроты: Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения. Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Упражнения для развития силы: Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями. Упражнения для развития выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Учебные и вольные бои по 3-4 раундов. Спарринги. Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Упражнения в наклонах, отклонках, уклоне, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

4. Техническая подготовка

Теоретическая часть. Техника безопасности на занятиях боксом. Основы техники и тактики боксера. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке боксеров. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практическая часть. Повторение изученных ударов. Отработка «положение кулака». Отработка боевых стоек. Отработка изученных передвижений. Отработка изученных ударов. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову; защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в голову; правой в туловище; защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище; правой в голову; защита подставкой, согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Отработка ударов на дальние и средние дистанции. Отработка основных положений и движений. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

Боковые удары на месте. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Защитные действия: отбив; уклон; подставка Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые); комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, в сочетании с боковыми и прямыми). Защитные действия на дальней и средней дистанциях: от одиночных ударов; ударов серией. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: контратака одним ударом. Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные

удары снизу и защиты от них. Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них. Совершенствование ударов на дальние и средние дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции. Основные положения и движения. Совершенствование основных положений и движений.

Упражнения в парах: совершенствование атакующих и защитных действий на дальней и средней дистанциях из пройденного материала. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: контратака одним ударом; контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

5. Отработка практических навыков в спаррингах и вольных боях

Теоретическая часть. Основные положения правил соревнований. Положение о соревнованиях, условия проведения. Действия участников в различных ситуациях при проведении соревнований. *Практическая часть.* Тестирование. Сдача нормативов по ОФП и СФП 2 раза в году (октябрь, май). Соревнования. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях (спаррингах). Инструкторская и судейская практика. Проведение (под контролем педагога) разминки с группой.

6. Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов обучения по программе. Вручение дипломов. *Практическая часть.* Участие в показательных выступлениях.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты обучающихся:

В конце обучения получают развитие следующие личностные качества:

- осознание себя гражданином страны, любовь к своей Родине;
- осознание себя членом коллектива объединения, МБОУ ДО ДДТ «Новатор»;
- уважительное отношение к истории страны, её прошлым и современным достижениям.
- осознанное выполнение правил поведения и эмоциональная устойчивость в различных ситуациях образовательного процесса и в процессе публичных выступлений, спортивных поединков;
- приобретение навыков самодисциплины и самоконтроля;
- приобретение умения преодолевать трудности в достижении спортивных результатов;
- приобретение навыков сотрудничества со сверстниками в различных видах деятельности;
- ответственность за результат как своей, так и коллективной работы;
- положительная самооценка, оптимизм;
- доброжелательное, вежливое отношение к окружающим, общительность.

Метапредметные результаты

По итогам обучения обучающиеся овладеют универсальными учебными действиями,

будут уметь:

- контролировать и оценивать свои действия; вносить соответствующие коррективы в их выполнение;

- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера;
- анализировать информацию (критическая оценка, оценка достоверности);
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Предметные результаты

По итогам 1-го года обучения, обучающиеся будут знать:

- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса;
- о здоровом образе жизни и режиме спортсмена;
- правила личной гигиены и профилактики травматизма;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- историю развития бокса;
- о правилах соревнований по боксу, их организации и проведении;
- о психологической подготовке боксера перед соревнованиями;
- о способах совершенствования элементов базовой техники и тактики в боксе;
- уметь:
 - выполнять упражнения специальной физической подготовки: имитационные и подводящие упражнения;
 - выполнять специальные элементы техники и тактики бокса;
 - выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
 - участвовать в соревнованиях.

По итогам 2-го года обучения, обучающиеся будут знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса;
- средства и методы воспитания специальных физических качеств;
- правила соревнований по боксу, обязанности судей;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия боксера:
- выполнять прямые и боковые удары, различные боевые стойки, боевые дистанции,
- выполнять основные положения и движения боксера;
- проводить (под контролем педагога) разминку с группой;
- организовать собственный досуг;
- продемонстрировать физическую подготовленность среднего уровня;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие таких качеств как: быстрота, координация движений, выносливость, сила, гибкость;
- вести вольные бои и участвовать в спаррингах и соревнованиях.

По итогам 3-го года обучения, обучающиеся будут знать:

- методы самоконтроля, психо-функциональные особенности собственного организма;

– правила организации и проведения соревнований по боксу; методику судейства, обязанности секунданта;

– основы техники и тактики в боксе;

уметь:

– владеть знаниями по основам техники и тактики в боксе и применять их на практике;

– технически правильно осуществлять двигательные действия боксера, атакующие и защитные действия на дальней и средней дистанциях;

– самостоятельно выполнять упражнения на развитие основных физических способностей и специальных качеств боксера: быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

– демонстрировать физическую подготовленность среднего уровня;

– вести вольные бои и участвовать в спаррингах и соревнованиях.

По итогам обучения у обучающихся

будут развиты:

– физические качества, необходимые в боксе: концентрация внимания; быстрота, координация, выносливость, сила, гибкость;

– практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

– познавательная активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;

– высоко нравственные и волевые качества личности; такие качества характера как смелость, преодоление страха, оптимизм, целеустремленность, воля к победе;

будут сформированы:

– навыки автоматизма при выполнении двигательного действия;

– навыки психологической устойчивости.

– навыки общения в коллективе, организованность, ответственность;

– устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; боксом, к здоровому образу жизни.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год обучения	09 сентября 2023г	31 мая 2024г.	35	72	144 час	2 раза в нед. по 2 час
2 год обучения	01 сентября 2023г	31 мая 2024г.	36	72	144 час	3 раза в нед. по 2 час
3 год обучения	01 сентября 2022г	31 мая 2024г.	36	72	144 час	3 раза в нед. по 2 час

В период школьных каникул (осень, зима, весна) занятия проходят по расписанию в соответствии с содержанием программы.

2.2. Условия реализации программы

2.1.1. Материально-техническое обеспечение:

- хорошо освещённый и проветриваемый зал для занятий;
- помещение для переодевания;
- душевые кабины;
- комната для тренеров;
- ринг;
- площадка для разминочного оборудования;
- стелажы для боксерской атрибутики (перчатки, шлемы);

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Бокс»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гонг боксерский электронный	штук	1
2.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	3
3.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
4.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
5.	Лапы боксерские	пар	10
6.	Мешок боксерский (120 см)	штук	7
7.	Мешок боксерский (140 см)	штук	7
8.	Мешок боксерский (160 см)	штук	7
9.	Мешок боксерский электронный	штук	7
10.	Платформа для груши пневматической	штук	7
11.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	7
12.	Подвесная система для мешков боксерских	штук	7
13.	Подушка боксерская настенная	штук	4
14.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2

15.	Барьер легкоатлетический	штук	3
16.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
17.	Ринг боксерский	комплект	1
18.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	6
19.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	4
20.	Гриф для штанги "EZ-образный"	штук	1
21.	Зеркало настенное	штук	2
22.	Мат гимнастический	штук	8
23.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	14
24.	Мяч баскетбольный	штук	5
25.	Секундомер механический	штук	2
26.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	3
27.	Скамейка гимнастическая	штук	6
28.	Скакалка гимнастическая	штук	15
29.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
30.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские снарядные	штук	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	штук	14
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	штук	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	штук	12
5.	Шлем боксерский	штук	30
6.	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (майка,	штук	По мере требования

	шорты)		
--	--------	--	--

2.2.2. Кадровое обеспечение:

-тренер-преподаватель, имеющий высшее образование, имеющий спортивный разряд - кандидат в мастера спорта РФ.

2.2.3. Нормативно-правовое обеспечение.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.); [Электронный ресурс].- режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_146342/62633dd8/

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/5517859163>.

3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г № 678-р);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»[Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201912090014>

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденный Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196»[Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202010270038>

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО МГПУ, ФГАУ ФИРО, АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

8. Закон Республики Башкортостан от 01.07.2013 г. № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/463504509>

9. Устав МБОУ ДО ДДТ «Новатор» городского округа город Уфа Республики Башкортостан

10. Положение МБОУ ДО ДДТ «Новатор» о разработке и реализации ДООП (2022 г).

2.2.5. Программно-методическое обеспечение:

1. Учебно-методический материал

Дидактический материал:

- Картотека упражнений по боксу, схемы и плакаты освоения технических приемов в боксе;
- Плакаты «Техника бокса», «Правила боя»;
- Плакаты с нормами ОФП;
- Контрольные сетки результативности ОФП;
- Регламент проведения турниров бокса различных уровней;
- Положение о турнирах по боксу;
- Презентации и фото лучших кикбоксеров;
- Учебные пособия;
- Наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы объединения, соревнований).

Видеотека:

- видеозапись материала для занятий: тактические комбинации кикбоксинга;

Научно-методические условия:

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований, регистрации участников соревнований);

- положения по организации и проведению соревнований;

Мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

2.2.6. Информационное обеспечение:

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта бокс (Министерство спорта РФ, приказ № 1055 от 22.11.2022г.).

- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта бокс Приказ Минспорта России №1357 от 22.12.2022г.).

- Методическая и специальная литература по боксу.

- Личный профессиональный опыт педагога, имеющего многолетний опыт в контактных видах спорта.

- Диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП и СФП

- Сайт «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» [Электронный ресурс] <http://school-collection.edu.ru/catalog/> (дата обращения: 27.06.2021 года).

- Российская электронная школа" <https://resh.edu.ru/summer-education>;

- Интернет –ресурсы. <https://ru.wikipedia.org>

<http://bookitut.ru/Programma-po-kikboksingu.html>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/11/06/programma-pokikboksingu-dlya-detey-10-15-let>

http://royallib.com/book/golovihin_evgeniy/programma_po_kikboksingu.html

2.2.7. Иные требования и условия реализации Программы

- **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерскопреподавательского состава, медицинского и иного персонала; при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурноспортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса; при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности; - при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

2.3.Формы аттестации

Формы контроля

Реализация программы «Бокс» предусматривает входной, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Входной контроль осуществляется в форме тестирования уровня физической подготовленности обучающегося при наличии медицинской справки о возможности заниматься боксом.

Промежуточная аттестация и текущий контроль проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ДО ДДТ «Новатор» в форме зачета, контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, спаррингов и участия в соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с Положением о порядке и форме проведения итоговой аттестации в МБОУ ДО ДДТ «Новатор» в форме тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в учебно-тренировочных боях, турнирах, показательных выступлениях.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия с прогнозируемым результатам по данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы по виду спорта бокс;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:

- Входной контроль – сентябрь-октябрь.

На стартовом уровне входной контроль (тестирование) проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня возможностей детей и определения их природных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации).

На базовом уровне проводится входной контроль с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков обучающихся.

Формы: наблюдение, тестирование.

- итоговое оценивание – апрель-май. Форма оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной общеобразовательной программы.

Промежуточный контроль (на стартовом, базовом уровнях) предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

На стартовом уровне:

- устный опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- в виде рейтингового контроля.
- Рейтинг посещаемости.

На базовом уровне:

Формы аттестации:

- открытые занятия;
- сдача нормативов по ОФП и СФП
- показательные выступления;
- сдача технических нормативов
- участия в соревнованиях по кикбоксингу.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Форма проверки результатов освоения программы:

- сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- показательные выступления – демонстрация изученных ударов в различных комбинациях; - участие в спаррингах, результативность в соревнованиях;
- открытые занятия.

Текущий контроль.

Текущий контроль отслеживается на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

На стартовом уровне:

- педагогическое наблюдение;
- анализ педагогом и учащимся качества выполнения упражнений.

На базовом уровне:

- педагогическое наблюдение;
- анализ педагогом и учащимся качества выполнения упражнений.
- опрос на выявление умения рассказать правила выполнения упражнений, правила кикбоксинга и показ элементов техники выполнения упражнений;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории спорта;

2.4. Оценочные материалы

В данном разделе отражается перечень диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Способом определения результативности реализации программы служит мониторинг образовательного процесса детского объединения. Процедура мониторинга образовательного процесса проводится на основе диагностических методик определения уровня обученности. Так как в группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий.

Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими. Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях.

Критерии оценки знаний и умений обучающихся:

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70%

содержания образовательной программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70%

содержания образовательной программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50%

содержания образовательной программы.

Данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются замедующему отделом. Протоколы хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще два года после этого.

Публичная презентация образовательных результатов программы осуществляется в форме соревнований.

Средства контроля

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

Стартовый уровень 1 год обучения	Базовый уровень 2, 3 год обучения
1. Освоение образовательной программы	Освоение образовательной программы
2. Сдача нормативов по ОФП и СФП	Сдача нормативов по ОФП и СФП
3. Сдача технических нормативов	Сдача технических нормативов
4. Участие в общегородских и региональных соревнованиях не менее 30% обучающихся	Участие в общегородских, региональных, всероссийских соревнованиях не менее 50% обучающихся
5. Результаты участия в соревнованиях: включение в число призеров соревнований не менее 10% обучающихся.	Результаты участия в соревнованиях: включение в число призеров соревнований не менее 30% обучающихся.

Форма оценки

Оценка состояния подготовленности обучающихся проводится в ходе аттестационно - педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения в процессе соревновательной деятельности.

Позиции педагогического наблюдения:

- позиционирование себя обучающимся ДДТ «Новатор»;
- активность участия в мероприятиях объединения и ДДТ «Новатор»;
- умение позитивно взаимодействовать в паре, группе, команде;
- вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки учащихся**Приложение 3**

(Форма аттестации: сдача нормативов ОФП. Стартовый уровень)

Приложение 4

(Форма аттестации: сдача нормативов ОФП. Базовый уровень)

Приложение 5

(Оценка уровней усвоения образовательных результатов)

Приложение 6

(Контрольно-переводные нормативы. Ориентировочные нормативы оценки физической подготовки.)

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя дидактические принципы, методы, техническое оснащение, организационные формы работы, формы подведения итогов. Содержание программы носит творческий, развивающий и воспитательный характер. Программа составлена на основе **принципов**:

- **принцип доступности и индивидуальности** выражает необходимость строить обучение с возможностями занимающихся, учитывая особенности возраста, подготовленности, а также индивидуальные различия физических и психологических особенностей. Одним из главных условий доступности является преемственность физических упражнений.
- **принцип сознательности**; Усвоение учебного материала должно быть сознательным и осмысленным. Для этого тренер объясняет ребятам сущность кикбоксинга, его ценность как средство физического воспитания, их личностное развитие.
- **принцип активности**; Активное участие в учебно-тренировочном процессе, как каждого участника, так и всего спортивного коллектива имеет большое значение для успешной работы объединения бокса.
- **принцип наглядности**: Наглядность при обучении играет существенную роль для правильного, быстрого и прочного усвоения материала. В работе тренера имеет огромное

значение умение образцово, выразительно показать удар, защиту, упражнение или их элементы в сочетании с рассказом.

- **принцип систематичности:** Только при соблюдении систематичности в прохождении материала и проведении тренировок можно овладеть многими техническими и тактическими приёмами, а общая и специальная физическая подготовка боксёра достигает высокого уровня, позволяющая одерживать победы.

- **принцип прочности:** Прочные навыки и знания - это надёжный фундамент, на котором может совершенствоваться спортивное мастерство боксёра.

Особенности тренировки юных спортсменов в объединении «Бокс»:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение, в первые годы занятий, высоких спортивных результатов.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения учебно-тренировочного процесса в планировании занятий.

Программа основана на ***педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.***

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность ***игровой деятельности*** заключается в том, что она учитывает психологопедагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы.

Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях боксомнесут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Система занятий в объединении «Бокс», направлена на достижение заданной цели обучения, строится от простейшего к сложному, от теории к практике.

Согласно программе, на стартовом уровне обучения, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение воспитанниками навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий.

Овладение материалом из практических тем программы сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности.

В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов:

словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для бокса.

- *методы, традиционные:* рассказ, беседа, демонстрация; могут дополняться методами практических занятий с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений. При этом необходимо руководствоваться принципом доступности, а содержание занятия должно соответствовать основным разделам программы.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам педагог или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.

2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения, использующие **следующие методики:**

-методика развития быстроты простых реакций,

-методика развития быстроты сложных реакций,

-методика развития быстроты циклических движений,

-методика развития быстроты ациклических движений.

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на *непрерывный* (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и *интервальный* (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха).

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе.

К средствам обучения и тренировки боксера - **упражнениям** - относят упражнения специальные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

• **Специальные упражнения** - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики бокса при работе с партнером.

• **Специально-подготовительные упражнения** - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для бокса. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.

• **Общеразвивающие упражнения** - оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена: бег, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Методические приемы:

- групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;
- групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера;
- самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;
- условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера);
- освоение обучающимся приема в ходе работы с тренером в парах;
- условный бой с широкими технико-тактическими задачами;

Педагогические технологии:

- интегральная технология обучения;

- здоровьесберегающая технология;

- технология уровневой дифференциации обучения;

Алгоритм учебного занятия.

Учебное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, поставленными на данном занятии.

Вводно-подготовительная часть занятия включает в себя построение, объяснение цели и задач занятия, его программы, настройку учащихся на предстоящую работу.

Разминка состоит из двух частей: общей и специальной.

В общей части разминки используют общеподготовительные упражнения. Далее идут специально-подготовительные упражнения, ведущие к оптимальной готовности тех систем и функций, которые обеспечивают выполнение нагрузки основной части занятия. Для тренировок боксёров характерна разминка с применением значительного количества упражнений на гибкость, обеспечивающих возможность выполнения ударов ногами.

В основной части решается главная задача. Это может быть совершенствование техники, тактики, повышение уровня физической подготовленности, адаптации психики к высоким нагрузкам соревнований. Продолжительность этой части занятия определяется задачами, характером и величиной нагрузки.

В заключительной части занятия нагрузка снижается, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое дорабочему, создать условия для хорошего восстановления.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме

лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия взаимосвязаны с физической, технической, тактической, психологической подготовкой учащихся. Теоретическая подготовка является одним из компонентов мастерства боксера и требует большой и длительной работы. Педагогу нужно научить учащихся самостоятельно повышать свой интеллектуально-теоретический уровень, наиболее объективно давать оценку своим действиям при различных ситуациях. Теория и методика физической культуры и спорта в спортивнооздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности учащихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же учащиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы промежуточной и итоговой аттестации.

Самостоятельная работа учащихся проводится в виде выполнения несложного домашнего задания (комплексов общеразвивающих упражнений, заданий по теоретической подготовке). К самостоятельной работе учащихся также относится и посещение спортивных и иных мероприятий.

Техника безопасности при занятиях боксом

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям боксингом допускаются дети прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

3.5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера преподавателя не подходить.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

5.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

5.3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

5.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

Методическое обеспечение программы 1 года обучения (стартовый уровень обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Материальное-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
	Вводное	Инструктажи	Объяснительно-	Наблюдение	Входная диагностика.

	занятие	по ТБ	иллюстративный		Опрос
	Общая физическая подготовка	Специально оборудованы зал для занятий по ОФП и СФП, с установленным боксерским рингом	Продуктивно-практический	Тренировка	Сдача контрольных нормативов по ОФП, (входящая диагностика)
	Специальная физическая подготовка	Специально оборудованы зал для занятий по ОФП и СФП, с установленным боксерским рингом	Продуктивно-практический	Тренировка	Промежуточная диагностика сдача контрольных нормативов по СФП,
	Технико-тактическая подготовка	Специально оборудованы зал для занятий по ОФП и СФП, с установленным боксерским рингом	Объяснительно-иллюстративный	Беседа, опрос	Промежуточная диагностика .Технические нормативы . опрос
	Теоретическая подготовка	Специально оборудованы зал для занятий по ОФП и СФП, с установленным боксерским рингом	Объяснительно-иллюстративный	Наблюдение	опрос
	Контрольно-переводные испытания	Специально оборудованы зал для занятий по ОФП и СФП,	Продуктивно-практический	Тренировка, соревнования	Промежуточная диагностика

		с установленным боксерским рингом			
	Контрольные соревнования	Специально оборудованный зал для занятий по ОФП и СФП, с установленным боксерским рингом	Продуктивно-практический	Соревнования	итоговая диагностика
	Восстановительные мероприятия	Специально оборудованный зал для занятий по ОФП и СФП, с установленным боксерским рингом	Репродуктивный	Наблюдение	Зачётные задания по пройденным темам;
	Медицинское обследование	медицинский диспансер	-	Осмотр	Допуск

Методическое обеспечение программы 2, 3 года обучения

(Базовый уровень обучения)

№ п/п	Название раздела, темы 2 год обучения	Название раздела, темы 3 год обучения	Материальное-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специально оборудованный зал для занятий по	Объяснительно-иллюстративный	Наблюдение	Входная диагностика. Опрос

			ОФП и СФП, с установленны м боксерским рингом			
2	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Специально оборудованн ый зал для занятий по ОФП и СФП, с установленны м боксерским рингом	Продуктивно- практический	Трениро вка	Сдача контрольных нормативов по ОФП, (входящая диагностика)
3	Технико– тактическая подготовка	Технико– тактическая подготовка	Специально оборудованн ый зал для занятий по ОФП и СФП, с установленны м боксерским рингом	Продуктивно- практический	Трениро вка	Промежуточ ная ди агностика сдача контрольных нормативов по СФП,
4	Теоретическа я подготовка	Теоретическа я подготовка	Специально оборудованн ый зал для занятий по ОФП и СФП, с установленны м боксерским рингом	Объяснительно- иллюстративный	Беседа, опрос	Промежуточ ная диагностика .Технические нормативы . опрос
5	Контрольно– переводные испытания	Контрольно– переводные испытания	Специально оборудованн ый зал для занятий по ОФП и СФП, с установленны м боксерским рингом	Объяснительно- иллюстративный	Наблюд ение	опрос

6	Контрольные соревнования	Контрольные соревнования	Специально оборудованный зал для занятий по ОФП и СФП, с установленным боксерским рингом	Продуктивно-практический	Тренировка, соревнования	Промежуточная диагностика
7	Восстановительные мероприятия	Инструкторская и судейская практика	Специально оборудованный зал для занятий по ОФП и СФП, с установленным боксерским рингом	Продуктивно-практический	Соревнования	Итоговая диагностика Судейская практика
8	Медицинское обследование	Восстановительные мероприятия	Специально оборудованный зал для занятий по ОФП и СФП, с установленным боксерским рингом	Репродуктивный	Наблюдение	Допуск Зачётные задания по пройденным темам;
9.		Медицинское обследование	Медицинский диспансер	-	Осмотр	Допуск

2.6. Воспитательная и психологическая подготовка

Спортивная деятельность играет важную роль в нравственном воспитании спортсменов. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности, путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в

частности. Психологическая подготовка может выступать не только как воспитательный, но и как самовоспитательный процесс. Центральная фигура этого процесса – тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. От того насколько способен тренер-преподаватель повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания определяется успешность воспитания юных спортсменов.

Дисциплинированность стоит начинать воспитывать с первых занятий, это означает строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение, все это должно постоянно находиться в поле зрения тренера-преподавателя, потому что очень важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие, и способность преодолевать специфические трудности, а это возможно, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

В боксе очень важна мотивация. Мотив – это побуждение к деятельности связанное с удовлетворением определенных потребностей, в свою очередь, потребность – это состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования. Величайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить разнообразные варианты поведения, дает чувство меры и ответственности, и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Степень мобилизации возможностей спортсмена является очень важным показателем его желания решить поставленную задачу, и соответственно влияя на это желание решить поставленную задачу и соответственно влияя на это желание можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

2.7. Рабочая программа воспитания объединения « Бокс »

Цель воспитания - развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи работы с коллективом обучающихся:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие развитию творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Особенности организуемого воспитательного процесса

Деятельность объединения «Бокс» имеет физкультурно - спортивную направленность. Объединение работает на базе МБОУ ДО ДДТ «Новатор». Особенностью организуемого воспитательного процесса в объединении является формирование важнейших качеств личности в системе индивидуальной, коллективной работы с семьей, с объединением, которые в дальнейшем обеспечивают ребенку успешное включение в общественную жизнь, учебный процесс, складывание нормальных отношений с педагогами и сверстниками .

Формы работы – индивидуальные и групповые.

Формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы объединения: гражданско - патриотическое, здоровьесберегающее, духовно-нравственное, художественно – эстетическое, трудовое и профориентационное

Работа с **коллективом обучающихся**. Направления деятельности:

- формирование практических умений по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями. Направления деятельности:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность учебного объединения (организация и проведение совместных занятий и мероприятий для учащихся и родителей)

Воспитательные возможности программы реализуются в рамках следующих видов и форм деятельности:

- интеллектуальные игры, дискуссии, круглые столы;
- соревнования, конкурсы, фестивали;
- квесты, флешмобы;
- коллективные дела: художественно-эстетические, физкультурно-спортивные, событийные, культурно-творческие, социально-культурные;
- творческие проекты;

- культурно-просветительные мероприятия;
- ролевые игры;
- фестивали, конкурсы.

Планируемые результаты:

- у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- развита мотивация личности к познанию к творчеству;
- осознание себя личностью, живущий в обществе, социально активный, осознающий глобальные проблемы современности, свою роль в их решении;
- носитель ценностей гражданского общества, осознающий свою сопричастность к судьбам Родины, уважающий ценности иных культур, конфессий и мировоззрений;
- креативный и критически мыслящий, мотивированный к познанию и творчеству, самообразованию на протяжении всей жизни;
- разделяющий ценности безопасного и здорового образа жизни;
- уважающий других людей и умеющий сотрудничать с ними для достижения общего дела;

2.7. Календарный план воспитательной работы

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель	Планируемый результат
1	Художественно - эстетическое	Участие в проведении Дня открытых дверей	сентябрь	Велигодский В.О.	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединения. Сплочение родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения
2	Художественное	Родительское собрание «Организация системы взаимной работы тренера и родителей».	сентябрь	Велигодский В.О.	Заинтересованность родителей в посещении объединения. Влияние на отношение родителей к дополнительному образованию, в частности к объединению , Выстроить с ними позитивное взаимодействие.
3	Гражданско-патриотическое	Беседа «Традиции в моей семье»	октябрь	Велигодский В.О.	Формирование активной гражданской позиции. Воспитание у

					обучающихся чувства любви к малой Родине, к родному краю
4	Гражданско-патриотическое	Беседа, посвященная Дню толератности	ноябрь	Велигодский В.О.	Формирование активной гражданской позиции
5	Гражданско-патриотическое	Круглый стол «Быть гражданином»	декабрь	Велигодский В.О.	Воспитание чувства патриотизма, носитель ценностей гражданского общества, осознающий свою сопричастность к судьбам Родины
6	Художественно-эстетическое	Родительское собрание «Интересы подростка. Занятия кикбоксингом. Поддержать или запретить?»	декабрь	Велигодский В.О.	Сплочение родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения
7	Здоровье сберегающее	Тематическая игра «История Олимпийского движения»	декабрь	Велигодский В.О.	Развитии мотивации за безопасный и здоровый образ жизни
8	Здоровье сберегающее	Беседа «Тренинг здорового образа жизни».	январь	Велигодский В.О.	Развитии мотивации за безопасный и здоровый образ жизни
9	Гражданско-патриотическое	Участие в мероприятиях ДДТ «Новатор», посвященных 23 февраля	февраль	Велигодский В.О.	Воспитание патриотизма у обучающихся; уважения к героическому прошлому страны
10	Духовно – нравственное	Родительское собрание «Шесть правил здоровья» Рекомендации родителям.	апрель	Велигодский В.О.	Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность спортивного объединения

		Итоги года»			
11	Гражданско-патриотическое	Экскурсия в Музей боевой славы и к памятнику Плачущей матери	май	Велигодский В.О.	Воспитание уважения к героическому прошлому страны. Носитель ценностей гражданского общества, осознающий свою сопричастность к судьбам Родины

Результат программы воспитания объединения «Бокс» отражен в сводных картах «Уровень воспитанности обучающихся». (Приложение 7)

3. Список литературы

1. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. 2015г. Барчуков И.С. 3-е изд.
2. Физиология силы. Учебное пособие. 2016г. Городничев Р.М., Шляхтов В.Н.
3. Подготовка спортсмена XXI века. Научные основы и построение тренировок. Учебное пособие. 2016г. Иссурин В.Б.
4. Бокс. Обучение и тренировки. Учебно – методическое пособие для тренеров – преподавателей. 2012 г. Филимонов В.И., Ибраев С.Ш.
5. Биомеханический анализ техники ударов в боксе. 2012г. Агафонов А.И.

Список литературы для обучающихся.

1. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Учебное пособие, Киев 2012.
2. Степанов А.И. Обучение боксера-новичка. Учебное пособие. Москва. 2014
3. Набатникова А.В. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Учебное пособие. Москва 2011
4. Романов В.М. подготовка боксеров юношей. Учебное пособие 2014
5. Тер-Ованесви А.А. Спорт: обучение, тренировка, воспитание. Учебное пособие. Москва 2012
6. Подойницын В.В. Кикбоксинг: лайт-контакт, фулл-контакт, фулл лоу кик. Начальное обучение. Спортивное совершенствование. Учебное пособие. Новосибирск. 2012.

Интернет ресурсы:

1. <http://nsportal.ru>
2. <http://www.krugosvet.ru>
3. <http://martialsport.ru>
4. <http://www.fkr.ru>
5. <http://tkd.kulichki.net>
6. <http://boxing-rb.ru>
7. <http://rusboxing.ru>

Приложения

Приложение 1

«Утверждаю»
Директор ДДТ «Новатор»
_____ Закирова Т. И.

Календарный учебно-тематический план
на 2023-2024 учебный год
Объединение «Бокс»
Педагог: Велигодский В.О.
1 группа

№ п/п	Месяц/число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	04.09.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Инструктаж по ТБ Комбиниров. Отработка в парах	Спорт.зал	Практическая беседа
2	06.09.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Совершен. ТТМ с дальн. дистанции	Спорт.зал	Практическая работа
3	11.09.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП. Развитие быстроты в условных боях	Спорт.зал	Практическая работа
4	13.09.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Отработка комбинаций в ближнем бою	Спорт.зал	Практическая работа
5	18.09.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ТТМ в условных и вольных боях	Спорт.зал	Практическая работа
6	20.09.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Отработка на снарядах ближний бой	Спорт.зал	Практическая работа
7	25.09.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, развитие выносливости в условных и вольных боях	Спорт.зал	Практическая работа
8	27.09.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Совершенствован. ТТМ с дальней дистанции	Спорт.зал	Практическая работа
9	02.10.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	СФП. отработка ударов снизу-сбоку	Спорт.зал	Практическая работа
10	04.10.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Совершенствован. ТТМ у канатов, ОФП	Спорт.зал	Практическая работа
11	09.10.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП.СФП отработка ТТМ с левой, снаряды	Спорт.зал	Практическая работа
12	16.10.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Отработка ТТМ, передней рукой, снаряды ОФП СФП	Спорт.зал	Практическая работа
13	18.10.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Условные бои, снаряды, ОФП СФП	Спорт.зал	Практическая работа

14	23.10.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП, Совершенствов ан. ТТМ в парах	Спорт.зал	Практич еская работа
15	25.10.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Развитие быстроты	Спорт.зал	Практич еская работа
16	30.10.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Совершенств. ТТМ передней рукой, ОФП	Спорт.зал	Практич еская работа
17	01.11.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Комбиниров. Отработка в парах	Спорт.зал	Практич еская работа
18	08.11.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП, совершен. ТТМ с дальней дистанции	Спорт.зал	Практич еская работа
19	13.11.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Совершен. ТТМ с дальн. дистанции	Спорт.зал	Практич еская работа
20	15.11.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП. Развитие быстроты в условных боях	Спорт.зал	Практич еская работа
21	20.11.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Отработка комбинаций в ближнем бою	Спорт.зал	Практич еская работа
22	22.11.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ТТМ в условных и вольных боях	Спорт.зал	Практич еская работа
23	27.11.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Отработка на снарядах ближний бой	Спорт.зал	Практич еская работа
24	29.11.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, развитие выносливости в условных и вольных боях	Спорт.зал	Практич еская работа
25	04.12.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Совершенствов ан. ТТМ с дальней дистанции	Спорт.зал	Практич еская работа
26	06.12.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	СФП. отработка ударов снизу- сбоку	Спорт.зал	Практич еская работа
27	11.12.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Совершенствов ан. ТТМ у канатов, ОФП	Спорт.зал	Практич еская работа
28	13.12.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП.СФП отработка ТТМ	Спорт.зал	Практич еская

					с левой, снаряды		работа
29	18.12.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Отработка ТТМ, передней рукой, снаряды ОФП СФП	Спорт.зал	Практич еская работа
30	20.12.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Условные бои, снаряды, ОФП СФП	Спорт.зал	Практич еская работа
31	25.12.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП, Совершенствов ан. ТТМ в парах	Спорт.зал	Практич еская работа
32	27.12.23	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Развитие быстроты	Спорт.зал	Практич еская работа
33	03.01.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Условные бои, снаряды, ОФП СФП	Спорт.зал	Практич еская работа
34	08.01.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП, Совершенствов ан. ТТМ в парах	Спорт.зал	Практич еская работа
35	10.01.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Совершенств. ТТМ передней рукой, ОФП	Спорт.зал	Практич еская работа
36	15.01.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Совершен. ТТМ с дальн. дистанции	Спорт.зал	Практич еская работа
37	17.01.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП. Развитие быстроты в условных боях	Спорт.зал	Практич еская работа
38	22.01.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Отработка комбинаций в ближнем бою	Спорт.зал	Практич еская работа
39	24.01.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ТТМ в условных и вольных боях	Спорт.зал	Практич еская работа
40	29.01.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Отработка на снарядах ближний бой	Спорт.зал	Практич еская работа
41	31.01.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, развитие выносливости в условных и вольных боях	Спорт.зал	Практич еская работа
42	05.02.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Совершенствов ан. ТТМ с дальней дистанции	Спорт.зал	Практич еская работа
43	07.02.24	09:00-09:45	Тренировка	2	СФП.	Спорт.зал	Практич

		09:55-10:40			отработка ударов снизу-сбоку		еская работа
44	12.02.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Совершенствов ан. ТТМ у канатов, ОФП	Спорт.зал	Практич еская работа
45	14.02.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП.СФП отработка ТТМ с левой, снаряды	Спорт.зал	Практич еская работа
46	19.02.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Отработка ТТМ, передней рукой, снаряды ОФП СФП	Спорт.зал	Практич еская работа
47	21.02.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Условные бои, снаряды, ОФП СФП	Спорт.зал	Практич еская работа
48	26.02.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП, Совершенствов ан. ТТМ в парах	Спорт.зал	Практич еская работа
49	28.02.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Развитие быстроты	Спорт.зал	Практич еская работа
50	04.03.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Совершенств. ТТМ передней рукой, ОФП	Спорт.зал	Практич еская работа
51	06.03.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Комбинирован. Отработка в парах	Спорт.зал	Практич еская работа
52	11.03.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП, совершен. ТТМ с дал. дистанции	Спорт.зал	Практич еская работа
53	13.03.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП комбинирован. отработка в парах	Спорт.зал	Практич еская работа
54	18.03.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП отработка ТТМ с левой, снаряды	Спорт.зал	Практич еская работа
55	20.03.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Совершен ТТМ с дальн.дист	Спорт.зал	Практич еская работа
56	25.03.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП Развитие быстроты в условных и вольных боях	Спорт.зал	Практич еская работа
57	27.03.24	09:00-09:45	Тренировка	2	Отработка	Спорт.зал	Практич

		09:55-10:40			комбинаций в ближнем бою		еская работа
58	01.04.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ТТМ в условн. и вольных боях	Спорт.зал	Практическая работа
59	03.04.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Отработка на снарядах ближний бой	Спорт.зал	Практическая работа
60	08.04.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, развит.выносли в.в условн и вольных боях	Спорт.зал	Практическая работа
61	15.04.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Соверш.ТТМ с дальней дистанции	Спорт.зал	Практическая работа
62	17.04.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	СФП,отработка ударов на к-атаке	Спорт.зал	Практическая работа
63	22.04.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Соверш. ТТМ у канатов. ОФП	Спорт.зал	Практическая работа
64	24.04.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП отработка ТТм с левой, снаряды	Спорт.зал	Практическая работа
65	06.05.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Отраб.ТТМ,передней рукой, ОФП	Спорт.зал	Практическая работа
66	08.05.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Условные бои, снаряды ОФП,СФП	Спорт.зал	Практическая работа
67	13.05.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Комбиниров. Отработка в парах	Спорт.зал	Практическая работа
68	15.05.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Развит.Быстроты в условн. боях	Спорт.зал	Практическая работа
69	20.05.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	Соверш. ТТМ передней рукой, ОФП	Спорт.зал	Практическая работа
70	22.05.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП. Комбиниров. Отработка в парах	Спорт.зал	Практическая работа
71	27.05.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП, СФП. Совершен.ТТМ с дальн. дист	Спорт.зал	Практическая работа
72	29.05.24	09:00-09:45 09:55-10:40	Тренировка	2	ОФП. Развитие быстроты в	Спорт.зал	Практическая работа

					условн. и вольных боях		работа
--	--	--	--	--	---------------------------	--	--------

«Утверждаю»
Директор ДДТ «Новатор»
_____ Закирова Т. И.

Календарный учебно-тематический план
на 2023-2024 учебный год
Объединение «Бокс»
Педагог: Велигодский В.О.
2 группа

№ п/п	Месяц/ число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол- во часо в	Тема занятий	Место проведен ия	Форма контрол я
1	04.09.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Инструктаж по ТБ ОФП,ТТП	Спорт.зал	Практичес кая беседа
2	06.09.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Совершен. ТТМ с дальн. дистанции	Спорт.зал	Практичес кая работа
3	11.09.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП. Развитие быстроты в условных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
4	13.09.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка комбинаций в ближнем бою	Спорт.зал	Практичес кая работа
5	18.09.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ТТМ в условных и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
6	20.09.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка на снарядах ближний бой	Спорт.зал	Практичес кая работа
7	25.09.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, развитие выносливости в условных и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
8	27.09.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Совершенствован. ТТМ с дальней дистанции	Спорт.зал	Практичес кая работа
9	02.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	СФП. отработка ударов снизу- сбоку	Спорт.зал	Практичес кая работа
10	04.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Совершенствован. ТТМ у канатов. ОФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
11	09.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП.СФП отработка ТТМ с левой, снаряды	Спорт.зал	Практичес кая работа
12	16.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка ТТМ, передней рукой, снаряды	Спорт.зал	Практичес кая работа

					ОФП СФП		
13	18.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Условные бои. Снаряды ОФП СФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
14	23.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Совершен.ТТМ в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
15	25.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Развит.Быстроты в условн.действиях	Спорт.зал	Практичес кая работа
16	30.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш. ТТМ передней рукой. ОФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
17	01.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Комбиниров. Отработка в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
18	08.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Совершен.ТТМ с дальн.дист	Спорт.зал	Практичес кая работа
19	13.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП Развитие быстроты в условн.и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
20	15.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка комбинаций в ближнем бою	Спорт.зал	Практичес кая работа
21	20.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ТТМ в условн.и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
22	22.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка на снарядах ближний бой	Спорт.зал	Практичес кая работа
23	27.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП.развит.выно слив. в условн.и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
24	29.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш.ТТМ с дальней дистанции	Спорт.зал	Практичес кая работа
25	04.12.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	СФП, Отработка ударов с челноком	Спорт.зал	Практичес кая работа
26	06.12.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш ТТМ у канатов ОФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
27	11.12.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП.СФП отработка ТТМ с левой, снаряды	Спорт.зал	Практичес кая работа
28	13.12.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отраб ТТМ, передней рукой, снаряды ОФП СФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
29	18.12.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Условные бои, снаряды ОФП,СФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
30	20.12.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП. соверш ТТМ в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
31	25.12.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП.СФП Развит.Быстроты в условн.боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
32	27.12.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш. ТТМ передней рукой. ОФП	Спорт.зал	Практичес кая работа

33	03.01.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП Комбиниров отработка в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
34	08.01.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП Комбиниров отработка в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
35	10.01.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Совершен ТТМ с дальн. дистанции	Спорт.зал	Практичес кая работа
36	15.01.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ТТМ в условных и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
37	17.01.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка комбинаций в ближнем бою	Спорт.зал	Практичес кая работа
38	22.01.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ТТМ в условных и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
39	24.01.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка на снарядах ближний бой	Спорт.зал	Практичес кая работа
40	29.01.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, развит.вынослив в условн.и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
41	31.01.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш.ТТМ с дальней дистанции	Спорт.зал	Практичес кая работа
40	05.02.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	СФП. отработка ударов снизу- сбоку	Спорт.зал	Практичес кая работа
43	07.02.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	СФП. отработка ударов снизу- сбоку	Спорт.зал	Практичес кая работа
44	12.02.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП отработка ТТМ с левой, снаряды	Спорт.зал	Практичес кая работа
45	14.02.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отраб.ТТМ, передней рукой, снаряды ОФП СФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
46	19.02.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Условные бои, Снаряды, ОФП,СФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
47	21.02.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП. соверш ТТМ в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
48	26.02.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП.СФП Развит.Быстроты в условн.боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
49	28.02.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш. ТТМ передней рукой, ОФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
50	04.03.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП.СФП Комбиниров отработка в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
51	06.03.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП Комбиниров отработка в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
52	11.03.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП Совершен ТТМ с дальн.дист	Спорт.зал	Практичес кая работа

53	13.03.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП Развитие быстроты в условн.и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
54	18.03.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка комбинаций в ближнем бою	Спорт.зал	Практичес кая работа
55	20.03.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ТТМ в условн. и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
56	25.03.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка на снарядах ближний бой	Спорт.зал	Практичес кая работа
57	27.03.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, развит.вынослив.в условн и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
58	01.04.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш.ТТМ с дальней дистанции	Спорт.зал	Практичес кая работа
59	03.04.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	СФП,отработка ударов на к-атаке	Спорт.зал	Практичес кая работа
60	08.04.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш.ТТМ у канатов. ОФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
61	15.04.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП отработка ТТм с левой, снаряды	Спорт.зал	Практичес кая работа
62	17.04.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отраб.ТТМ,перед ней рукой, ОФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
63	22.04.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Условные бои.снаряды ОФП,СФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
64	24.04.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП Комбиниров. Отработка в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
65	06.05.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП Развит.Быстроты в условн. боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
66	08.05.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш. ТТМ передней рукой, ОФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
67	13.05.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП. Комбиниров. Отработка в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
68	15.05.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП. Совершен.ТТМ с дальн. дист	Спорт.зал	Практичес кая работа
69	20.05.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП. Развитие быстроты в условн. и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
70	22.05.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка комбинаций в ближнем бою	Спорт.зал	Практичес кая работа
71	27.05.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ТТМ в условн. и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
72	29.05.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка на снарядах ближний бой	Спорт.зал	Практичес кая работа

«Утверждаю»
Директор ДДТ «Новатор»
_____ Закирова Т. И.

Календарный учебно-тематический план
на 2023-2024 учебный год
Объединение «Бокс»
Педагог: Велигодский В.О.
3 группа

№ п/п	Месяц/число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	05.09.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Инструктаж по ТБ Комбиниров. Отработка в парах	Спорт.зал	Практическая беседа
2	07.09.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Совершен. ТТМ с дальн. дистанции	Спорт.зал	Практическая работа
3	12.09.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП. Развитие быстроты в условных боях	Спорт.зал	Практическая работа
4	14.09.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка комбинаций в ближнем бою	Спорт.зал	Практическая работа
5	19.09.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ТТМ в условных и вольных боях	Спорт.зал	Практическая работа
6	21.09.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка на снарядах ближний бой	Спорт.зал	Практическая работа
7	26.09.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, развитие выносливости в условных и вольных боях	Спорт.зал	Практическая работа
8	28.09.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Совершенствован. ТТМ с дальней дистанции	Спорт.зал	Практическая работа
9	03.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	СФП. отработка ударов снизу-сбоку	Спорт.зал	Практическая работа
10	05.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Совершенствован. ТТМ у канатов. ОФП	Спорт.зал	Практическая работа
11	10.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП.СФП отработка ТТМ с левой, снаряды	Спорт.зал	Практическая работа
12	12.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка ТТМ, передней рукой, снаряды ОФП СФП	Спорт.зал	Практическая работа

13	17.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Условные бои. Снаряды ОФП СФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
14	19.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Совершен.ТТМ в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
15	24.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Развит.Быстроты в условн.действиях	Спорт.зал	Практичес кая работа
16	26.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш. ТТМ передней рукой. ОФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
17	31.10.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Комбиниров. Отработка в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
18	02.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Совершен.ТТМ с дальн.дист	Спорт.зал	Практичес кая работа
19	07.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП Развитие быстроты в условн.и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
20	09.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка комбинаций в ближнем бою	Спорт.зал	Практичес кая работа
21	14.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ТТМ в условн.и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
22	16.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка на снарядах ближний бой	Спорт.зал	Практичес кая работа
23	21.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП.развит.выно слив. в условн.и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
24	23.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш.ТТМ с дальней дистанции	Спорт.зал	Практичес кая работа
25	28.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	СФП, Отработка ударов с челноком	Спорт.зал	Практичес кая работа
26	30.11.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш ТТМ у канатов ОФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
27	05.12.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП.СФП отработка ТТМ с левой, снаряды	Спорт.зал	Практичес кая работа
28	07.12.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отраб ТТМ, передней рукой, снаряды ОФП СФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
29	12.12.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Условные бои, снаряды ОФП,СФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
30	14.12.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП. соверш ТТМ в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
31	19.12.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП.СФП Развит.Быстроты в условн.боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
32	21.12.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш. ТТМ передней рукой. ОФП	Спорт.зал	Практичес кая работа

33	26.12.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Комбиниров отработка в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
34	28.12.23	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Комбиниров отработка в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
35	09.01.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Совершен ТТМ с дальн. дистанции	Спорт.зал	Практичес кая работа
36	11.01.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ТТМ в условных и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
37	16.01.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка комбинаций в ближнем бою	Спорт.зал	Практичес кая работа
38	18.01.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ТТМ в условных и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
39	23.01.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка на снарядах ближний бой	Спорт.зал	Практичес кая работа
40	25.01.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, развит.вынослив в условн.и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
41	30.01.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш.ТТМ с дальней дистанции	Спорт.зал	Практичес кая работа
40	01.02.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	СФП. отработка ударов снизу- сбоку	Спорт.зал	Практичес кая работа
43	06.02.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	СФП. отработка ударов снизу- сбоку	Спорт.зал	Практичес кая работа
44	08.02.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП отработка ТТМ с левой, снаряды	Спорт.зал	Практичес кая работа
45	13.02.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отраб.ТТМ, передней рукой, снаряды ОФП СФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
46	15.02.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Условные бои, Снаряды, ОФП, СФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
47	20.02.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП. соверш ТТМ в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
48	27.02.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП.СФП Развит.Быстроты в условн.боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
49	29.02.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш. ТТМ передней рукой, ОФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
50	05.03.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП.СФП Комбиниров отработка в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
51	07.03.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Комбиниров отработка в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
52	12.03.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, СФП Совершен ТТМ с дальн.дист	Спорт.зал	Практичес кая работа

53	14.03.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП Развитие быстроты в условн.и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
54	19.03.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка комбинаций в ближнем бою	Спорт.зал	Практичес кая работа
55	21.03.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ТТМ в условн. и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
56	26.03.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка на снарядах ближний бой	Спорт.зал	Практичес кая работа
57	28.03.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП, развит.вынослив.в условн и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
58	02.04.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш.ТТМ с дальней дистанции	Спорт.зал	Практичес кая работа
59	04.04.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	СФП,отработка ударов на к-атаке	Спорт.зал	Практичес кая работа
60	09.04.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш.ТТМ у канатов. ОФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
61	11.04.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП отработка ТТм с левой, снаряды	Спорт.зал	Практичес кая работа
62	16.04.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отраб.ТТМ,перед ней рукой, ОФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
63	18.04.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Условные бои.снаряды ОФП,СФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
64	23.04.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП Комбиниров. Отработка в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
65	25.04.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП Развит.Быстроты в условн. боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
66	07.05.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Соверш. ТТМ передней рукой, ОФП	Спорт.зал	Практичес кая работа
67	14.05.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП. Комбиниров. Отработка в парах	Спорт.зал	Практичес кая работа
68	16.05.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП,СФП. Совершен.ТТМ с дальн. дист	Спорт.зал	Практичес кая работа
69	21.05.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ОФП. Развитие быстроты в условн. и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
70	23.05.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка комбинаций в ближнем бою	Спорт.зал	Практичес кая работа
71	28.05.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	ТТМ в условн. и вольных боях	Спорт.зал	Практичес кая работа
72	30.05.24	14:00-14:45 14:55-15:40	Тренировка	2	Отработка на снарядах ближний бой	Спорт.зал	Практичес кая работа

Входная диагностика

(оценка изначальной готовности учащихся к освоению содержания и материала стартового и базового уровня программы)

Параметры	Критерии	
1. Первоначальные умения и знания учащихся, связанные с предстоящей деятельностью	Стартовый уровень	Базовый уровень
Степень готовности детей к занятиям по программе.	Заинтересованность в занятиях	Учащийся определился в выборе вида спорта
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	Слабо ориентируется	Имеет небольшие знания по истории спортивного движения
2. Проверка физической готовности	Слабая физическая подготовка	Выполняет контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»
3. Проверка технической готовности (практические умения и навыки)	Не имеет навыков	Имеет навыки

Промежуточная диагностика:

Рекомендуемый комплекс нормативных требований (мальчики):

Стартовый уровень (Этап начальной подготовки):

Контрольные упражнения (единицы измерения)	7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет
Быстрота Бег 30 м (с)	5,8	5,7	5,6	5,6

Выносливость. Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут	кол-во метров	кол-во метров	кол-во метров	кол-во метров
Скоростно-силовая. Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150
Сила. Подтягивание на перекладине(раз)	3	5	6	6
Силовая выносливость. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	20	30	35	35
Координация. Челночный бег 3 x 10 м	9,5	9,4	9,3	9,1

Рекомендуемый комплекс нормативных требований, (девочки):

Контрольные упражнения (единицы измерения)	7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет
Быстрота Бег 30 м (с)	5,9	5,8	5,7	5,7
Выносливость. Непрерывный бег в свободном темпе 8 минут	кол-во метров	кол-во метров	кол-во метров	кол-во метров
Скоростно-силовая. Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145
Сила. Подтягивание на перекладине(раз)	6	7	6	7
Силовая выносливость. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	8	8	10	10
Координация. Челночный бег 3 x 10 м	9,8	9,7	9,6	9,5

Приложение 4

Промежуточная диагностика:

Рекомендуемый комплекс нормативных требований (мальчики):

Базовый уровень (Учебно-тренировочный этап):

Контрольные упражнения (единицы измерения)	9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет
Быстрота Бег 30 м (с)	5,6	5,5	5,4	5,3
Выносливость. Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут	кол-во метров	кол-во метров	кол-во метров	кол-во метров
Скоростно-силовая. Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155
Сила. Подтягивание на перекладине(раз)	6	7	6	7
Силовая выносливость. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	24	35	37	36
Координация. Челночный бег 3 х 10 м	9,3	9,2	9,1	9,0

Рекомендуемый комплекс нормативных требований (девочки):

Контрольные упражнения (единицы измерения)	9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет
Быстрота Бег 30 м (с)	5,6	5,5	5,4	5,4
Выносливость. Непрерывный бег в свободном темпе 8 минут	кол-во метров	кол-во метров	кол-во метров	кол-во метров
Скоростно-силовая. Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	145
Силовая выносливость. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	9	10	9	10
Координация. Челночный бег 3 х 10 м	9,6	9,5	9,4	9,1

Ориентировочные нормативы оценки физической подготовки.

Упражнение	Оценка, уровень	Возраст					
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30м (сек).	5	5.3	5.1	4.9	4.5	4.3	4.0
	4	5.4-5.5	5.2-5.3	5.0-5.1	4.9-5.0	4.5-4.7	4.2-4.3
	3	5.6-5.7	5.4-5.5	5.2-5.3	5.1-5.2	4.7-4.9	4.3-4.4
	2	5.8-5.9	5.6-5.8	5.4-5.5	5.3-5.4	4.9-5.1	4.4-4.6
	1	6.0	5.8	5.6	5.5	5.3	5.0
Прыжки в длину с места (см).	5	182	198	213	225	235	245
	4	165-181	183-197	198-212	213-215	225-227	230-
	3	150-164	168-182	182-197	200-210	222-224	235
	2	135-149	153-167	168-182	198-200	210-215	225-
	1	134	152	167	180	200	227
							222-
							224

							210
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см).	5	310	355	410	450	480	495
	4	275-305	320-350	275-405	400-405	450-460	470-
	3	240-270	285-315	340-370	380-400	430-440	480
	2	205-235	250-280	305-335	360-370	410-415	460-
	1	200	245	260	310	400	470
							440-
							450
							415
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	5	7	10	11	12	14
	4	4	5	8	8	9	10
	3	3	3	6	7	7	8
	2	2	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4

Приложение 6

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 100- 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена

		потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы

Приложение 7

Диагностика уровня воспитанности

Психолого-педагогический уровень детей 7 - 16 лет

№	Фамилия, имя учащегося	Познавательный уровень:	Ценностный уровень: отношение к природе, родного края	Социальный уровень: отношение к семье	Эстетический уровень:	творческие способности	Этический уровень: навыки этикета, поведение	Коммуникативный уровень: умение слушать и слышать других, устанавливать контакты	Мое отношение к себе	Средний балл	Уровень воспитанности
1.											
2.											

3.										
4.										

_____ имеют высокий уровень воспитанности (5 баллов)

_____ имеют хороший уровень воспитанности (4 балла)

_____ имеют средний уровень воспитанности (3 балла)

_____ имеют низкий уровень воспитанности (2 балла)

Ценностный потенциал:

- восприятие ценности семьи в своей жизни;
- понимание ценности дружбы со сверстниками;
- авторитет педагога;
- ценность природы родного края, ее исторических памятников;
- доброта;
- честность;
- оптимизм;
- аккуратность.

Познавательный потенциал:

- знания, умения и навыки, соответствующие психолого-физиологической характеристике конкретного воспитанника;
- забота о здоровье;
- умение быстро и осмысленно читать;
- навыки этикета;
- умение сопоставлять себя с героями устного народного творчества и историческими личностями;
- внимание;
- воображение;

Творческий потенциал:

- умение объективно оценивать свой труд и труд ровесников, элементарные умения анализировать свою деятельность.

Коммуникативный потенциал:

- умение слушать и слышать других, умение устанавливать контакты со сверстниками и взрослыми.

Художественный потенциал:

- этическая и эстетическая культура.