



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №47
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принято
Решением педагогического совета
Протокол №1
От 29.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ
_____ Лохова Н.С.
Приказ №53
От 30.08.2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Школа бокса»

Срок освоения: сентябрь – 8 месяцев

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик(и):
Калиничев Д.В.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2024 г.

Содержание

Титульный лист.....	1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
Календарный учебный график	7
Рабочая программа	7
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа бокса» (далее – программа) для реализации в ГБДОУ детский сад № 47 Московского района Санкт-Петербурга.

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Адресат

Программа адресована обучающимся в возрасте 7-11 лет, имеющим интерес к занятиям по боксу, единоборствам.

Актуальность Программы заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, базируется на социальном заказе детей и родителей на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. В процессе реализации программы обучающиеся приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для плодотворных занятий боксом: скорость, выносливость, вестибулярную устойчивость, координацию, гибкость, изучение тактических действий и приемов бокса.

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

Отличительные особенности в поставленных задачах: выполнение общефизических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

Уровень освоения программы ДОП - общекультурный.

Объем и срок освоения ДОП:

<i>Количество учебных часов (в неделю)</i>	<i>Количество учебных часов (в год)</i>
<i>2 часа</i>	<i>64 часа</i>

Цель программы: привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы..

Задачи которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приёмов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- развитие нравственной, волевой и эстетической сфер личности;
- укрепление здоровья учащихся

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование веры в себя и в свои силы;
- воспитание чувства товарищества и взаимопомощи;
- воспитание и развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Язык обучения: обучение осуществляется на государственном языке РФ – русском.

Форма обучения: очная

Условия приёма на обучение

На обучение по программе принимаются обучающиеся в возрасте 7-11 лет, интересующиеся занятиями по боксу.

Количество обучающихся в группе желательно – до 20 человек, так как изучение «Школы бокса» требует индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Форма организации и проведения занятий

В ходе реализации программы занятия проходят в групповом формате в спортивном зале, используются традиционные формы проведения занятия (рассказ, показ), а также нетрадиционные формы – «перфоманс», в конце занятий дети устраивают танцевальный батл друг с другом.

Материально-техническое и методическое оснащение программы

- Наглядные пособия
- Музыкальный центр
- Скамейка гимнастическая
- Комплект навесного оборудования
- Скакалка детская
- Перчатки боксёрские
- Теннисные мячи
- Маты

Планируемые результаты освоения

Предметные результаты

Обучающиеся:

- освоят правила и особенности механик различных боксёрских техник;
- разовьют навыки стратегического и тактического мышления в выставлении оценок друг другу;
- смогут анализировать и рефлексировать после «перфомансов».

Метапредметные результаты

- разовьют логическое, критическое и аналитическое мышление;
- научатся работать в коллективе, уважать своих соперников.

Личностные результаты

- разовьют любознательность и сообразительность;
- приобретут интерес к занятиям по боксу, в т.ч. единоборствам;
- будет сформировано позитивное отношение к «созданию» полезных здоровых привычек (выполнение домашнего задания).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа «Школа бокса» в младшей школьной группе рассчитана на 64 занятия в год, из расчета 2 раза в неделю по 45 минут. Занятия в младшей школьной группе проводятся в режимных моментах во вторую половину дня. (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Учебный план для младшей школьной группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	-	Собеседование,
1.	Здоровый образ жизни. ПП	6	6	-	Беседа
2.	Общеразвивающие упражнения	8	-	8	Педагогическое наблюдение
3.	Общефизическая подготовка	8	-	8	Наблюдение, сдача нормативов
4.	Специальная физическая подготовка				
4.1	Упражнения на гибкость и пластику	8	-	8	Педагогическое наблюдение, соревнование
4.2	Прыжковая подготовка	4	-	4	Наблюдение, соревнование
4.3	Вестибулярная подготовка	4	-	4	Педагогическое наблюдение, соревнование

5	Тактическая подготовка	6	-	6	Педагогическое наблюдение, соревнование
6	Техническая подготовка	14	-	14	Наблюдение , анализ
7	Интегральная подготовка	2	1	1	Педагогическое наблюдение, соревнование
8	Аттестация, тестирование	2	-	2	Сдача контрольных нормативов, соревнование
	Заключительное занятие	1	-	1	Итоговое занятие
Итого		64	8	56	

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172-14, пункт 8.3, приложение №3).

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Мл школьная гр	10.09.24	30.04.24	32	64	64	2 раза в неделю по 45 мин

Рабочая программа

Задачи обучения:

1. Обучающие:

- обучение исходным позициям в боксе;

- формирование правильные двигательные умения и навыков выполнения отдельных двигательных действий;
- формирование умений быстро переходить от выполнения одних движений к другим.

2. Развивающие:

- развитие творческих способностей детей;
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
- формирование эстетических качеств

3. Воспитательные:

- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом;
- формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;
- воспитание сознательной дисциплины, воли;
- воспитание доброжелательного отношения к сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Содержание программы обучения

Вводное занятие.

Теория: Цели и задачи, план работы на год. Организационные вопросы. Задачи физического воспитания, укрепления здоровья, всестороннее физическое развитие. Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятиях спортом и физической культурой, охране труда и противопожарной безопасности.

Форма контроля:

I. Здоровый образ жизни

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях. предупреждения травм на занятии по акробатике.

1. Краткие сведения о строении и функциях организма Строение организма. Мышцы. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Зачем нужен спорт в нашей жизни.

3. Правильное питание школьника.

Правильное питание школьника — это в первую очередь баланс белков, жиров и углеводов.

4. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

6. История развития вида спорта.

Краткий обзор развития бокса в России.

Боксёрская терминология **Основные термины и понятия**

Ни один вид спорта не нуждается в специальной терминологии, как бокс.

Основные термины: стойка, уклон, нырок, смещение, кувырок, защита, прямой удар(в голову, корпус), боковой и снизу.

II. Общеразвивающие упражнения

Теория: Упражнения, которые выполняют вначале занятия, для разминки мышц и суставов рук, ног, шейного и поясничного отдела позвоночника. Упражнения могут выполняться как с предметами (теннисный мяч, скакалка), так и без предметов.

III Общефизическая подготовка

Практика:

- Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся. Равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата. Развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для развития силы.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием. -Упражнения для развития общей выносливости.
Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

IV Специальная физическая подготовка

Теория: Развитие физических качеств, специфических для боксеров.

Практика:

Упражнения для развития быстроты:

Бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижения в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. 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, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы:

Сгибание и разгибание рук у упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. 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 резинках. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины.

Передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-6 раундов. Спарринги. Прямой удар с шагом левой; защиты

- подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Упражнения для развития гибкости:

Различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

V Техническая подготовка

Теория: Что представляет техника бокса. Совокупность каких приемов защиты и нападения, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником.

Практика:

- положение кулака
- боевая стойка
- передвижения в боевой стойке
- прямые удары левой и правой в голову
- прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)

- боковые удары в голову и защита от них
- защита от прямых ударов
- защита подставкой
- защита сведением рук
- защита отбивами

- защита уклонами
- боевые дистанции
- комбинации из 3-4 прямых ударов.
- контратаки одиночными ударами.

VI Тактическая подготовка

Теория: Что такое тактика бокса. Применение и своевременность применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные. Что такое атака, контратака, дистанция ведения боя.

Практика:

- изучение боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них;
- изучение прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них; - применение изученного материала в условных и вольных боях;

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

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот),

рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

VII Интегральная подготовка Теория: Правила соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях. Открытые занятия. Показательные выступления.

VIII Аттестация

Практика: сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Техническая аттестация по программе

Заключительное занятие

Подведение итогов. План работы на следующий учебный год. Подвижные игры.

Содержание программы

№ п/п	Содержание практической части	Содержание теоретической части	Контроль
1.		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений. Мониторинг: уровень подготовленности детей.	Наблюдение Оценочный лист
2.	Занятие №2 Мониторинг: уровень подготовленности детей. ОРУ,ОФП,СФП, упражнения для развития гибкости и координации движений.		Бальная система Наблюдение
3.	Занятие №3 ТБ, ОРУ,ОФП ,СФП, основные виды боксёрских стоек. Координация ног. Игра.		Бальная система Наблюдение

4.	Занятие №4 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.		Бальная система Наблюдение
5.	Занятие №5	Краткие сведения о строении и функциях организма Строение организма. Мышцы. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах.	Наблюдение
6.	Занятие №6 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног. Работа в парах. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра.		Бальная система Наблюдение
7.	Занятие №7 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног, защитные действия. Работа в парах. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.		Бальная система Наблюдение
8.	Занятие №8 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, координация ног, защитные действия. Работа в парах.. Игра.		Бальная система Наблюдение
9.	Занятие №9 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног, защитные действия. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.		Бальная система Наблюдение
10.	Занятие №10 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног, защитные действия. Работа в парах.. Игра.		Бальная система Наблюдение

11.	Занятие №11 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, защитные действия. Работа в парах. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.		Бальная система Наблюдение
12.	Занятие №12 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, защитные действия. Работа в парах. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра.		Бальная система Наблюдение
13.	Занятие №13	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Зачем нужен спорт в нашей жизни.	Беседа
14.	Занятие №14 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских передвижений, координация ног, защитные действия. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра.		Бальная система Наблюдение
15.	Занятие №15 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских передвижений. Игра. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.		Бальная система Наблюдение
16.	Занятие №16 Текущее тестирование		Оценочный лист
17.	Занятие №17 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.		Бальная система Наблюдение
18.	Занятие №18 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног. Игра		Бальная система Наблюдение
19.	Занятие №19 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.		Бальная система Наблюдение
20.	Занятие №20	Правильное питание школьника. Баланс белков, жиров и	Беседа

		углеводов	
21.	Занятие №21 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских передвижений, координация ног, защитные действия. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра.		Бальная система Наблюдение
22.	Занятие №22 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских передвижений, координация ног, защитные действия.		Бальная система Наблюдение
23.	Занятие №23 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра		Бальная система Наблюдение
24.	Занятие №24	Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Правильное питание школьника .Баланс белков, жиров и углеводов.	Беседа
25.	Занятие №25 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, работа в парах. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра		Бальная система Наблюдение
26.	Занятие №26 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, отработка тех арсенала в парах.		Бальная система Наблюдение
27.	Занятие №27 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, работа в парах. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра.		Бальная система Наблюдение
28.	Занятие №28	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных	Беседа

		факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.	
29.	Занятие №29 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , техническая подготовка. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра.		Бальная система Наблюдение
30.	Занятие №30 ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, техническая подготовка. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.		Бальная система Наблюдение
31.	Занятие №31 ТБ, ОРУ, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП		Тестирование
32.	Занятие №32 ТБ, ОРУ, Итоговое занятие, показ разученных комбинаций.		Бальная система Наблюдение

Утверждён (согласован)

Кем _____

Дата _____

Календарно-тематический план			
реализации ДОП «Школа бокса» на 2024-2025 уч. год			
<i>Средняя группа</i>			
№	Дата	Общее Кол-во часов	Тема, содержание
1	10.09/12.09	2	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений. Мониторинг: уровень подготовленности детей.
2	17.09/19.09	2	Мониторинг: уровень подготовленности детей. ОРУ,ОФП,СФП, упражнения для развития гибкости и координации движений.
3	24.09/26.09	2	ТБ, ОРУ,ОФП ,СФП, основные виды боксёрских стоек. Координация ног. Игра.
4	1.10/3.10	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.
5	8.10/10.10	2	Краткие сведения о строении и функциях организма Строение организма. Мышцы. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах.

			Основные виды боксёрских стоек, координация ног. Игра.
6	15.10/17.10	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног. Работа в парах. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра.
7	22.10/24.10	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног, защитные действия. Работа в парах. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.
8	29.10/31.10	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, координация ног, защитные действия. Работа в парах.. Игра.
9	5.11/7.11	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног, защитные действия. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.
10	12.11/14.11	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног, защитные действия. Работа в парах.. Игра.
11	19.11/21.11	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, защитные действия. Работа в парах. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.
12	26.11/28.11	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, защитные действия. Работа в парах. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра.
13	3.12/5.12	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Зачем нужен спорт в нашей жизни. Защитные действия. Работа в парах. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра.
14	10.12/12.12	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских передвижений, координация ног, защитные действия. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра.
15	17.12/19.12	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских передвижений. Игра. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.
16	24.12/26.12	2	Текущее тестирование

17	14.01/16.01	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.
18	21.01/23.01		ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног. Игра
19	28.01/30.01	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.
20	4.02/6.02	2	Правильное питание школьника. Баланс белков, жиров и углеводов. Основные виды боксёрских стоек, координация ног. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.
21	11.02/13.02	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских передвижений, координация ног, защитные действия. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра.
22	18.02/20.02	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских передвижений, координация ног, защитные действия.
23	25.02/27.02	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, основные виды боксёрских стоек, координация ног. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра
24	4.03/6.03	2	Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Правильное питание школьника. Баланс белков, жиров и углеводов. Основные виды боксёрских стоек, координация ног. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра
25	11.03/13.03	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, работа в парах, на снарядах. Упражнения для развития гибкости и координации

			движений. Стретчинг. Игра
26	18.03/20.03	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, работа в парах, на снарядах.
27	25.03/27.03	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, работа в парах, на снарядах.. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра.
28	1.04/3.04	2	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Работа в парах, на снарядах.. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра.
29	8.04/10.04	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, , разучивание боксёрских связок. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг. Игра.
30	15.04/17.04	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП, техническая подготовка. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг.
31	22.04/24.04	2	ТБ, ОРУ, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП
32	29.04/30.04	2	ТБ, ОРУ, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП Итоговое занятие, показ разученных комбинаций.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические технологии, используемые при обучении

В процессе реализации программы «Школа бокса» применяются современные образовательные технологии:

Игровые технологии

Игровые технологии способствуют развитию познавательных интересов и активизации деятельности обучающихся, а также тренируют память, мышление, развивают внимание и являются одним из приёмов преодоления пассивности. Весь процесс обучения по программе построен на спортивно - игровой деятельности обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии

Занятия основываются на создании комфортных условий обучения, строятся от простого к сложному.

Технологии рефлексивного обучения

В процессе обучения создаются ситуации для самостоятельного анализа и рефлексии собственной деятельности обучающимися. При выполнении упражнения выявляем мелкие и грубые ошибки. А так же в конце занятия устраиваем танцевальный «перфоманс».

В работе по программе используются следующие *методы обучения*:

- словесные методы обучения (объяснение, показ).
- наглядные методы обучения (показ иллюстраций, фото, демонстрация педагогом упражнений).
- практические методы обучения (тренировочные игры с педагогом, игра в парах с другими обучающимися).

Учебно-методический комплекс программы

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные автором списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

Список литературы

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта.

М., Просвещение, 1985. .

2. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры, издание 8 Москва 2011

4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.- 280 с.

5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.

6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.

7. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.

8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.

9. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.157с.

Второй компонент – система средств обучения содержит следующие материалы:

– иллюстративный материал – фото и иллюстрации с изображениями упражнений, основных боксёрские техники ударов, передвижений, защитных действий.

– электронные образовательные ресурсы:

· Видео фрагменты с мелкими и грубыми ошибками выполнения упражнений

Основой **третьего компонента** - системы средств контроля результативности обучения по программе служат диагностические и контрольные материалы.

В начале учебного года при комплектовании групп осуществляется входной контроль (в форме собеседования и стартового тестирования) для определения уровня развития детей и их физических способностей.

Аттестацию учащихся в процессе реализации программ рекомендуется проводить с использованием диагностических методов.

Цель проведения диагностики – определение изменения уровня развития учащихся, их физических способностей, получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

Входная диагностика включает в себя диагностику имеющихся знаний и умений у обучающихся проводится в форме тестирования. Форма фиксации результатов - материал тестирования.

Промежуточная диагностика или текущий контроль позволяет выявить и проанализировать уровень усвоения и внести необходимые коррективы, в том числе и индивидуально.

Текущий и итоговый контроль

Большое значение при формировании умений и навыков имеет самоконтроль и самопроверка. С первых занятий необходимо постоянно приучать детей к самым разнообразным формам проверки выполнения своей работы:

- комментирование;
- взаимопроверка;
- показ упражнения учителем;
- использование наглядных пособий.

Все виды проверки должны быть направлены на то, чтобы ребенок уходил с занятия с верно выполненными заданиями.

Итоговая диагностика является необходимым завершающим элементом программы и проводится при завершении реализации программы.

Диагностика знаний, умений и навыков проводится в ходе выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП технической аттестации по программе «Школа бокса».

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

<p>по теоретической подготовке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устные опросы; - контрольные задания; - зачеты; - тесты; - кроссворды; - викторины. 	<p>по практической подготовке:</p> <p>внутренние соревнования; выполнение нормативов, упражнений; участие в конкурсах, фестивалях; контрольные тренировки; показательные выступления; - самоанализ, анализ совместной деятельности; творческие задания.</p>
---	--

Мониторинг освоения программы «Школа бокса»

№ п/п	ОФП/СФП	Количество детей/баллы	Уровень освоения программы/%
1.	ОФП		
2.	СФП		
3.	Техническая подготовка		

4.	Тактическая подготовка		
5.	Игровая деятельность		

Уровни освоения программы воспитанниками:

Высокий уровень- 8 - 10

Средний уровень- 4 - 7

Низкий уровень-0-3

Условные обозначения:

Н – начало учебного года;

К – конец учебного года

Высокий уровень (80-100%) учащийся способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Работу выполняет с соблюдением правил техники безопасности, аккуратно, доводит ее до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища.

Средний уровень (50-79%) владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.

Низкий уровень (меньше 50%) не может самостоятельно контролировать осанку, нуждается в постоянном контроле со стороны педагога; Результаты заносятся в сводную таблицу результатов обучения.

Тренер по боксу Калиничев Д.В.

2024-2025 год обучения

№ _____ №

	ФИО обучающегося	Оценка теоретических знаний	Оценка практических умений и навыков	Итоговая оценка

--	--	--	--	--

Критерии оценки

Общefизическая подготовка

Тестирование физической подготовки

Тестирование группы проводится два раза в течение учебного года:

базовое тестирование – сентябрь;

контрольное тестирование – апрель.

Показатели физической подготовленности 7 лет

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высоки	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	10	8	5	8	5	3
Прыжок в длину с места, см	140	115	100	130	110	90
Угол в упоре, с	10	8	5	10	8	5
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	20	15	10	20	15	10
Прыжок через скакалку за 60 сек	40	30	20	50	40	30
Наклон сидя, см	3	5	8	3	5	10

8 лет

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высоки	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий

Отжимания в упоре лежа, кол. раз	12	18	5	10	5	3
Прыжок в длину с места, см	160	125	110	155	125	100
Угол в упоре, с	10	8	5	10	8	5
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	23	21	19	23	20	10
Прыжок через скакалку за 60 сек	70	60	50	80	70	60

9 лет

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высоки	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	15	10	5	10	7	5
Прыжок в длину с места, см	165	130	120	160	135	110
Угол в упоре, с	15	10	5	15	10	5
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	25	23	15	25	23	15
Прыжок через скакалку за 60 сек	70	60	50	80	70	60

10 лет

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	Высоки	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	16	12	7	16	10	5

Прыжок в длину с места, см	165	140	130	160	135	120
Угол в упоре, с	20	11	7	20	11	7
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	28	25	23	28	25	23
Прыжок через скакалку за 60 сек	70	60	50	80	70	60