

**Отдел по образованию администрации
Жирновского муниципального района Волгоградской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Жирновский центр детского творчества»
Жирновского муниципального района Волгоградской области**

**Принята на заседании
методического совета
Протокол № 6 от 22.06.2020**



**Утверждаю
Директор МБУДО «Жирновский ЦДТ»
С.А. Моров
Приказ № 54 от 22.06.2020 г.**

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

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 7 лет

**Автор-составитель: Васюткин Иван Сергеевич,
педагог дополнительного образования**

г. Жирновск, 2020

Содержание

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3-8
1.2. Цель и задачи программы	8-9
1.3. Содержание программы	10-36
1.4. Планируемые результаты	37-41
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график (<i>приложение 4</i>)	42
2.2. Условия реализации программы	43
2.3. Формы контроля	44
2.4. Оценочные материалы	44
2.5. Методические материалы	45-48
2.6. Список литературы	49-50
Приложения:	
<i>Приложение 1 «Контрольные нормативы по общей физической подготовке для детей 5-8 лет».</i>	
<i>Приложение 2 «Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для детей 9-13 лет».</i>	
<i>Приложение 3 «Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для детей 14-18 лет».</i>	
<i>Приложение 4 «Сведения о качестве результативности Программы»</i>	
<i>Приложение 5 «Карта оценки результативности реализации программы физкультурно-спортивной направленности».</i>	
<i>Приложение 6 «Диагностическая карта учёта динамики личных качеств развития учащихся».</i>	
<i>Приложение 7 «Анкета опроса потребителей образовательных услуг».</i>	
<i>Приложение 8 «Дневник педагогических наблюдений».</i>	

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Бокс – один из популярных среди подрастающего поколения видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всесторонне гармоничное развитие школьников; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики бокса; вооружение специальными знаниями; нравственное воспитание; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов – общественников и судей по боксу, педагогического и общественного контроля.

Разноуровневая дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» для детей 5 – 18 лет составлена на основе положительного опыта работы и предназначена для педагогов (тренеров) учреждений дополнительного образования детей, имеющих специальную подготовку.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности программы «Бокс» предназначена для воспитания и формирования гармонично развитой личности, обладающей морально-волевыми и физическими качествами, гражданской ответственностью и правовым самосознанием, способной к успешной социализации в обществе и активной адаптации в трудовой деятельности.

Данная программа разработана в соответствии с новыми нормативными документами:

- Федеральным законом от 27.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиНом 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28).
- Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
- Письмом Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД- 39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения, и дистанционных образовательных технологий»;
- Уставом МБУДО «Жирновский ЦДТ»;
- Положением о разработке, структуре и утверждении дополнительной

общеразвивающей программы в МБУДО «Жирновский ЦДТ».

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Причины, которые обуславливают актуальность программы:

- снижение двигательной активности школьников и рост количества различных заболеваний;
- востребованность программы детьми и их родителями;
- привлекательность бокса как вида спорта для юношей и девушек.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия боксом способствуют не только укреплению здоровья, но и вовлекают детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности. Учебно-тренировочные занятия формируют потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, повышают работоспособность, развивают положительные психофизические качества, необходимые для подготовки к общественно полезной деятельности. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности и дисциплинированности, культуры здорового образа жизни, навыков адаптации к жизни в обществе, самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных заданий в режиме макро-, мезо-, микроциклов тренировки, развитии тактического мышления в соревновательной деятельности.

Программа разработана с учётом **основных принципов**:

1. Принцип природосообразности. Педагогический процесс и воспитательные отношения строятся согласно возрастным и индивидуальным особенностям учащихся и направлен на развитие самовоспитания, самообразования, самообучения учащихся. В процессе осуществления воспитательных отношений следовать логике от «простого - к сложному», от «незнания - к знанию», от «понятного - к непонятному».

2. Принцип гуманизации воспитательных отношений и педагогического процесса. Данный принцип может быть рассмотрен как принцип социальной защиты растущего человека. Педагогический процесс и воспитательные отношения в нем строить на полном признании гражданских прав обучающегося и уважении к нему.

3. Принцип целостности педагогического процесса. Реализация принципа целостности способствует упорядочению педагогического процесса, а следующий принцип - демократизации - помогает обогатить его содержание.

4. Принцип демократизации. Сущность его состоит в предоставлении участникам педагогического процесса определенных свобод для саморазвития,

саморегуляции, самоопределения.

5. Принцип культуросообразности. Педагогический процесс понимается как составная часть культуры общества и семьи, как культурно-историческую ценность, заключающую в себе прошлый опыт воспитания, образования и обучения и закладывающую их будущее.

Отличительной особенностью программы является ее вариативность, наличие авторских разработок в части подбора и составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений боксера в виде контрольных испытаний (тестов), что позволяет определить уровень физической, специальной и технико-тактической подготовленности обучающихся на определенном этапе учебно-тренировочного процесса.

В отличие от существующих предпрофессиональных программ по боксу ДЮСШ в настоящей программе уменьшено количество часов от 72 до 288 часов в зависимости от уровня подготовки и с учётом психолого-возрастных характеристик обучающихся.

Новизна программы заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития учащегося с совершенствованием его духовной природы;
- постоянном увеличении соревновательной практики, как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма юных спортсменов;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- расширение нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма юного спортсмена;
- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так индивидуальных возможностей юных спортсменов.

В основу программы заложен **модульный принцип** представления содержания образовательной программы и построения учебных планов - по годам обучения.

Адресат программы – дети от 5 до 18 лет. В секцию бокса принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься боксом, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

В процессе занятий учебно-тренировочные группы все время пополняются способными боксерами из групп начальной подготовки, а в группы начальной подготовки производится набор новичков. Такой метод практически ускорят подготовку боксеров разрядников. Учитывая раннее развитие и акселерацию

возрастающего поколения в отдельных случаях возможно принятие детей более раннего возраста, обусловленного программой, при условии высокой физической подготовленности и координационных способностей ребенка. Содержание программы разработано с учетом возрастнo-психологических характеристик детей.

В дошкольном возрасте (5-6 лет). К шести годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке. На уровне социальной компетентности ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбирать линию поведения, соответствующую ситуации. Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. Может легко освоить элементы спортивных игр, способен относительно быстро ориентироваться в пространстве. Также они уже могут дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога. В связи с этим необходимо целенаправленно развивать двигательные качества, позволяющие достичь определенной тренированности детского организма и повышающие физическую и умственную работоспособность.

В младшем школьном возрасте (7-9 лет), благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится для детей привлекательным и доступным. В тоже время детям младшего школьного возраста трудно выполнять отдельные параметры. Дети плохо переносят однообразные упражнения и фиксацию отдельных частей тела в различных положениях, быстро утомляются. Очень привлекают учащихся те упражнения, которые они могут быстро освоить. Выбирая тот или иной метод обучения при работе с детьми, необходимо учитывать их возрастные особенности и двигательный опыт. При занятиях с младшими школьниками, учитывая их бедный двигательный опыт, следует уделить внимание методу обеспечения наглядности. При обучении движениям детей младшего школьного возраста следует прибегать к внешним “регуляторам” и “ограничителям” параметров движения, они помогут почувствовать правильно ли выполняется движение.

Средний школьный возраст (10-13 лет) – переход от детства к юности, период «полуребёнка - полувзрослого». Вся работа педагога строится с учетом того, что мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в своем поведении, еще не приобрели устойчивость, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни.

Старший школьный возраст (14-18 лет) - ранняя юность. На этом периоде формируется самосознание: представление о себе самом, оценивание своей внешности, своих умственных, моральных, волевых качеств. Возрастает волевая регуляция, стремление приобрести профессию - основной мотив познавательной

деятельности. Появляется умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах, стремление к самоутверждению, независимости, оригинальности, пренебрежение советами старших, неоправданная критичность, недоверие, стремление к самоуправлению, переосмыслению окружающего; жизненное самоопределение, приобретение определенной степени психологической зрелости. Отсутствие подлинной самостоятельности, подверженность влиянию сверстников, повышенная внушаемость и конформизм по отношению к сверстникам.

Количество обучающихся в группах - от 7 до 30 человек.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Данная программа рассчитана **на 7 лет обучения** с общим объемом – **1728 часов**.

Уровень усвоения программы:

- 1-й этап обучения (1-2 год) – ознакомительный уровень;
- 2-й этап обучения (3-5-й год) – базовый уровень;
- 3-й этап обучения (6-7-й год) – продвинутый (углубленный) уровень.

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий. В очной форме обучения программа реализуется с учащимися спортивной секции по боксу на базе спортивного зала МБУДО «Жирновский ЦДТ». Занятия с применением дистанционных образовательных технологий проводятся в группе социальной сети «ВКонтакте». При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий:

- 1-й год обучения - 1 раз в неделю по 2 часа (72 часа в год);
- 2-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);
- 3-7-й год обучения - 4 раза в неделю по 2 часа (288 часов в год).

Продолжительность учебного занятия – 45 минут. Начиная с 3-го года обучения возможны спаренные занятия по 90 минут.

Особенности организации образовательного процесса. Учебные занятия проводятся как в группе, так и индивидуально в зависимости от поставленных задач в учебно-тематическом плане, особенно в процессе подготовки к соревнованиям, турнирам по боксу.

Учебные занятия по данной программе состоят из теоретических и практических занятий. Причем большее количество часов отводится практике. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики.

Виды занятий очной формы обучения: беседа, практическое занятие, игра, спарринги, «Открытый ринг», чаепитие, интегрированное занятие, соревнование. Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные (соревнования).

Виды занятий с применением дистанционных образовательных технологий: видео уроки, мастер-классы, консультации, онлайн соревнования.

Состав группы – постоянный. **Группы учащихся** – разновозрастные.

Учитывая раннее развитие и акселерацию возрастающего поколения в отдельных случаях возможен ускоренный процесс прохождения курса обучения

при условии выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, темпов освоения элементов техники и тактики бокса и результатов соревновательной деятельности.

В программе значительное место уделяется использованию здоровьесберегающих технологий: проведение инструктажей по технике безопасности на учебном занятии, при проведении мероприятий, в поездках на соревнования; участие обучающихся в оздоровительных мероприятиях, проводимых в ЦДТ; соблюдение правил личной и общественной гигиены, санитарно-гигиенических норм при работе с детьми.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы – воспитание и формирование гармонично развитой личности, обладающей морально-волевыми и физическими качествами, гражданской ответственностью и правовым самосознанием, способной к успешной социализации в обществе и активной адаптации в трудовой деятельности.

Конкретные цели и задачи по каждому этапу обучения:

Цель 1-го этапа обучения (1-2 год) – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение виду спорта «Бокс».

Образовательные (предметные) задачи:

- укрепить здоровье учащегося;
- развить необходимые физические качества: силу, выносливость, гибкость;
- развить координацию движений;
- привить навыки личной и общественной гигиены;
- формировать двигательные умения и навыки в технике и тактике бокса.

Личностные задачи:

- воспитать морально-волевые качества: смелость, решительность, волю к победе;
- развить самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;

Метапредметные задачи:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями и спортом;
- сформировать умение вступать и вести диалог, выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Цель 2-го этапа обучения (3-5 год) – удовлетворение индивидуальных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся по виду спорта «Бокс».

Образовательные (предметные) задачи:

- повысить уровень общефизической и специальной подготовки;
- развить необходимые качества боксера: быстроту, силу, выносливость;
- совершенствовать двигательные умения и навыки в технике и тактике бокса;
- приобрести инструкторские и судейские навыки;

- овладеть знаниями и простейшими навыками в методике обучения бокса (проведение общеразвивающих, специальных упражнений, разминки);
- развить морально-волевых качества: уверенность и инициативность в достижении победы в соревнованиях.

Личностные задачи:

- сформировать уверенность в доброжелательном отношении к нему других людей, чувство собственной значимости;
- сформировать основы патриотического воспитания;
- привить культуру общения и основ спортивной этики.

Метапредметные задачи:

- развить устойчивую мотивацию к занятиям боксом;
- сформировать потребность в саморазвитии и к самореализации;
- сформировать умение составлять план действий, вносить необходимые коррективы и выбирать рациональный способ действия;
- сформировать умение выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками в соревновательной деятельности.

Цель 3-го этапа обучения (6-7 год) – создание условий для углубленного овладения технико-тактическим элементом бокса, воспитания спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборной Волгоградской области.

Образовательные (предметные) задачи:

- развить специальные физические и психические качества (специальная выносливость, внимание, хорошая реакция, высокая двигательная координация);
- совершенствовать полученные навыки в методике обучения бокса;
- закрепить ранее полученные инструкторские и судейские навыки;
- участвовать в соревнованиях регионального, всероссийского уровня и выполнить I взрослый разряд по боксу.

Личностные задачи:

- воспитать морально-волевые и психические качества: умение справляться с эмоциями и мобилизация сил для достижения победы;
- развить дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- развить ценностно-смысловые установки, отражающие личностные и гражданские позиции в деятельности.

Метапредметные задачи:

- сформировать потребность в самосовершенствовании, к самореализации в избранном виде спорта;
- сформировать умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- сформировать умение выстраивать отношение в спортивной команде на основе взаимопомощи и сотворчества;
- сформировать умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

1.3. Содержание программы.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Раздел. Тема.	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Введение в образовательную программу.	2	2	-	
1.1.	Бокс, как вид спорта. Техника безопасности на занятиях боксом.	2	2	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	28	-	28	
2.1.	Ходьба, бег, прыжки.	4	-	4	Конт. упражнения
2.2.	Упражнения без предметов.	6	-	6	Конт. упражнения
2.3.	Эстафеты, подвижные игры.	18	-	18	Конт. просмотр
3.	Элементы техники и тактики.	30	-	30	
3.1.	Основные положения боксера.	10	-	10	Зачет Фото и видеотчёт
3.2.	Техника прямых ударов в голову и защиты от них.	20	-	20	Зачет. Фото и видеотчёт
4.	Аттестация обучающихся.	12	-	12	
4.1.	Тесты для определения уровня физической подготовки.	4	-	4	Тесты. Видеотчёт
4.2.	Итоговое занятие.	4	-	4	
4.3.	Соревнования	4	-	4	Видеотчёт
	ИТОГО:	72	4	68	

Содержание плана 1-го года обучения.

Раздел 1. Введение в образовательную программу (2 часа).

Тема 1.1. Бокс как вид спорта.

Теория. Общая характеристика бокса как вида спорта. Общая физическая подготовка, ее характеристика и упражнения для развития координации, силы, выносливости, гибкости.

Техника безопасности на занятиях боксом.

Теория. Деятельность педагога на занятиях: четкая организация обучающихся, дозирование нагрузки согласно уровню подготовленности, оказание помощи, страховки, сочетание нагрузки и отдыха. Поведение детей: до занятий; во время занятий; в аварийных ситуациях (пожар, теракт); после занятий. Гигиена, питание и режим.

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (28 часов).

Тема 2.1. Ходьба, бег, прыжки.

Практика. *Ходьба:* обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера).

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различным препятствий.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой.

Формы контроля: контрольные упражнения.

Тема 2.2. Упражнения без предметов.

Практика. *Упражнения без предметов:* сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук вперед и назад, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа.

Формы контроля: контрольные упражнения.

Тема 2.3. Эстафеты, подвижные игры.

Практика. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушинный бой», «Мяч над головой».

Формы контроля: контрольный просмотр.

Раздел 3. Элементы техники и тактики бокса (30 часов).

Тема 3.1. Основные положения боксера.

Практика. Перенос центра тяжести с ноги на ногу, перемещения, передвижения, боевые стойки (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя), положение кулака, понятие о дистанции.

Формы занятий: учебное занятие, игра.

Формы контроля: контрольные упражнения, зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Видео урок. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеоотчёт в ВК.

Тема 3.2. Прямые удары и защиты от них.

Практика. *Прямые удары в голову и туловище и защиты от них:* упражнения во фронтальной стойке, в боевой стойке, на месте, с шагами вперед, с шагами назад, с двойным шагом, «в челночном» движении, слитно-скользящими шагами вперед, назад, на снарядах (настенная подушка, мешок), в условном бою (по заданию тренера).

Защиты: подставка правой ладони и шагом назад (прямой левой в голову); подставка левого плеча и правой ладони и шагом назад, уклоном вправо и влево (прямой правой в голову).

Формы занятий: учебное занятие.

Формы контроля: контрольные упражнения, зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Видео урок. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеоотчёт в ВК.

Раздел 4. Аттестация обучающихся. (12 часов).

Тема 4.1. Тесты для определения уровня общей физической подготовки.

Практика. Тесты проводятся в виде контрольных упражнений или соревнований в начале и в конце учебного года – *приложение № 1.*

Тест для определения выносливости – челночный бег 3x10 м.

Тесты для определения силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.

Тесты на координацию: ходьба с поворотом туловища влево и вправо, руки перед грудью (8 – 9 раз).

Тест на гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).

Формы контроля: тестирование.

Дистанционная форма обучения.

Практика. Онлайн-турнир. Ссылка:

<https://www.youtube.com/watch?v=8ZkIABWPbtQ&t=202s>

Формы контроля: видеоотчёт.

Тема 4.2. Итоговое занятие.

Практика. Демонстрация умений выполнять разученные упражнения, технические приёмы, игровые задания и игры на итоговом занятии в конце учебного года.

Формы контроля: контрольный просмотр.

Тема 4.3. Соревнования.

Практика. Соревнования «Открытый ринг».

Дистанционная форма обучения.

Практика. Онлайн-турнир. Ссылка:

<https://www.youtube.com/watch?v=8ZkIABWPbtQ&t=202s>

Формы контроля: видеоотчёт.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Раздел. Тема.	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
1.1.	Влияние физических упражнений на организм ребенка. Техника безопасности на занятиях боксом.	2	2	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	72	-	72	
2.1.	Ходьба, бег, прыжки.	14	-	14	Конт. упражнения
2.2.	Упражнения в парах и с предметами.	32	-	32	Конт. упражнения
2.3.	Эстафеты, подвижные игры.	26	-	26	Конт. просмотр
3.	Элементы техники и тактики.	128	-	128	
3.1.	Основные положения боксера.	14	-	14	Зачет. Фото и видеотчёт
3.2.	Связки из прямых ударов в голову, в туловище и защиты от них.	114	-	114	Зачет. Фото и видеотчёт
4.	Аттестация обучающихся.	14	-	14	
4.1.	Тесты для определения уровня физической подготовки.	4	-	4	Тесты. Видеотчёт
4.2.	Итоговое занятие.	4	-	4	
4.3.	Соревнования.	6	-	6	Видеотчёт
	ИТОГО:	216	2	214	

Содержание учебного плана 2-го года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Тема 1.1. Влияние физических упражнений на организм ребенка.

Теория. Общая физическая подготовка, ее характеристика и упражнения для развития координации, силы, выносливости, гибкости. Личный инвентарь и одежда. Построение занятий.

Техника безопасности на занятиях боксом. Деятельность педагога на занятиях: четкая организация обучающихся, дозирование нагрузки согласно уровню подготовленности, оказание помощи, страховки, сочетание нагрузки и отдыха. Поведение детей: до занятий; во время занятий; в аварийных ситуациях (пожар, теракт); после занятий. Гигиена, питание и режим.

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (72 часа).

Тема 2.1. Ходьба, бег, прыжки.

Практика. *Ходьба:* обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера), фигурная: по диагонали, противходом, вправо, влево, переходящая в бег.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различным препятствий.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой, комбинированные прыжки на месте на развитие координации.

Формы контроля: контрольные упражнения.

Тема 2.2. Упражнения в парах и с предметами.

Практика. Упражнения в парах: в перчатках и без перчаток по заданию. Упражнения в парах на сопротивление.

Упражнения с предметами: скакалка, обруч, набивные и теннисные мячи.

Формы контроля: контрольные упражнения.

Тема 2.3. Эстафеты, подвижные игры.

Практика. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч над головой», «Пятнашки».

Формы контроля: контрольный просмотр.

Раздел 3. Элементы техники и тактики бокса (128 часов).

Тема 3.1. Основные положения боксера.

Практика. Упражнения на передвижения: «крест», «квадрат».

Формы занятий: учебное занятие, игра.

Формы контроля: контрольные упражнения, зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика. Видео урок. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеоотчёт в ВК.

Тема 3.2. Серии и связки из прямых ударов в голову, в туловище и защиты от них.

Практика. Серии прямых ударов в голову и туловище. Связки из прямых ударов: по туловищу и в голову и защиты от них.

Формы занятий: учебное занятие.

Формы контроля: контрольные упражнения, зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика. Видео урок. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеоотчёт в ВК.

Раздел 4. Аттестация обучающихся. (14 часов).

Тема 4.1. Тесты для определения уровня общей физической подготовки.

Практика. Тесты проводятся в виде контрольных упражнений или соревнований в начале, середине и в конце учебного года.

Тест для определения выносливости – челночный бег 6х10 м.

Тесты для определения силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Тесты на координацию: повороты на месте на 360 градусов 10 раз влево и без остановки то же вправо.

Тесты для определения силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища, лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.

Тесты на координацию: ходьба с поворотом туловища влево и вправо, руки перед грудью (8 – 9 раз).

Тест на гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).

Формы контроля: тестирование.

Дистанционная форма обучения.

Практика. Онлайн-турнир.

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=8ZkIABWPbtQ&t=202s>

Формы контроля: видеоотчёт.

Тема 4.2. Итоговое занятие.

Практика. Демонстрация умения выполнять разученные упражнения, технические приёмы, игровые задания и игры на итоговом занятии в конце учебного года.

Формы контроля: контрольный просмотр.

Тема 4.3. Соревнования.

Практика. Соревнования «Открытый ринг».

Дистанционная форма обучения.

Практика. Онлайн-турнир.

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=8ZkIABWPbtQ&t=202s>

Формы контроля: видеоотчёт.

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Раздел. Тема.	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Введение в программу.	2	2	-	
1.1.	История развития Волгоградского бокса. Техника безопасности на занятиях боксом.	1,5	1,5	-	Опрос
1.2.	Врачебный контроль, самоконтроль.	0,5	0,5	-	Опрос
2.	Основы техники и тактики.	2	2	-	
2.1.	Классификация ударов.	1	1	-	Опрос
2.1.	Взаимосвязь техники и тактики.	1	1	-	Опрос
3.	Правила соревнований.	2	1	1	Опрос
4.	Общая физическая подготовка.	72	-	72	
4.1.	Ходьба, бег, прыжки.	20	-	20	Тесты
4.2.	Упражнения без предметов.	22	-	22	Тесты
4.3.	Эстафеты, подвижные игры.	30	-	30	Зачет
5.	Специальная физическая подготовка.	54	-	54	
5.1.	Упражнения с предметами, отягощениями.	10	-	10	
5.2.	Упражнения на боксерских снарядах, лапах, тренажерах.	24	-	24	Конт. упражнения
5.3.	Имитационные упражнения.	20	-	20	
6.	Элементы техники и тактики бокса.	144	-	144	
6.1.	Прямые удары и защиты от них.	82	-	82	Зачет
6.2.	Боковые удары и защиты от них.	62	-	62	Зачет
7.	Морально-психологическая подготовка.	2	1	1	
7.1.	Нравственное воспитание.	1	0,5	0,5	
7.2.	Эмоциональное состояние, волевые качества боксера.	1	0,5	0,5	Создание ситуаций
8.	Контроль за подготовкой юного боксера.	6	-	6	
8.1.	Тесты для определения уровня общей и специальной физической подготовки.	6	-	6	Тесты видеоотчёт
9.	Аттестация обучающихся.	4	-	4	соревнование.
	ИТОГО:	288	6	282	

Содержание учебного плана 3-го года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Тема 1.1. История развития Волгоградского бокса.

Теория. История развития Волгоградского бокса, с целью выявления кумиров для роста молодого поколения.

Техника безопасности на занятиях боксом: деятельность педагога на занятиях: четкая организация обучающихся, дозирование нагрузки согласно уровню подготовленности, оказание помощи, страховки, сочетание нагрузки и отдыха. Поведение детей: до занятий; во время занятий; в аварийных ситуациях (пожар, теракт); после занятий.

Формы занятий: лекция, презентация

Формы контроля: опрос.

Тема 1.2. Врачебный контроль, самоконтроль.

Теория. Гигиена, питание и режим боксера. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Вред курения и употребления спиртных напитков. Весовой режим боксера. Способы постепенного и форсированного снижения (сгонки) веса. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса.

Формы занятий: урок-тест.

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. Основы техники и тактики (2 часа).

Тема 2.1. Классификация ударов (1 час).

Теория. Классификация ударов (прямые, боковые, снизу). Основные положения боксёра.

Формы занятий: беседа.

Формы контроля: опрос.

Тема 2.2. Взаимосвязь техники и тактики бокса (1 час).

Теория. Элементы тактики: атака, контратака, передвижения. Наступательные и оборонительные действия. Тактика дальнего и ближнего боя.

Формы занятий: беседа.

Формы контроля: опрос.

Раздел 3. Правила соревнований, их организация и проведение (2 часа).

Теория. Виды соревнований. Соревнования по боксу их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: система с выбыванием участников (олимпийская система).

Правила проведения соревнований по боксу. Участники соревнований (возрастные группы, весовые категории, врач команды). Взвешивание, жеребьевка, составление пар. Формула боя.

Состав судейской коллегии и их обязанности (жюри, главный судья, заместитель главного судьи, заместитель главного судьи по медицинскому обеспечению, рефери (судья в ринге), боковой судья, гл. секретарь, судья хронометрист). Жесты рефери.

Практика. Принятие участия в проведении соревнований. Участие в качестве судьи хронометриста, помощником на выдачи инвентаря (перчатки, шлемы), помощник

судьи по выводу боксеров-участников в ринг. Помощь в качестве секунданта.

Формы занятий: беседа, участие в проведении соревнований.

Формы контроля: опрос.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (72 часа).

Тема 4.1. Ходьба, бег, прыжки.

Практика. *Ходьба:* обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера), фигурная: по диагонали, противходом, вправо, влево, переходящая в бег.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различным препятствий.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой, комбинированные прыжки на месте на развитие координации.

Формы занятий: учебное занятие, игра.

Формы контроля: контрольные упражнения.

Тема 4.2. Упражнения без предметов.

Практика. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук вперед и назад, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения в ходьбе, в парах на сопротивление.

Формы занятий: учебное занятие, игра. **Формы контроля:** контрольные упражнения.

Тема 4.3. Эстафеты, подвижные игры.

Практика. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч над головой», «Пятнашки».

Формы занятий: учебное занятие, игра.

Формы контроля: зачет.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (54 часа).

Тема 5.1. Упражнения с предметами, отягощениями.

Практика. *Упражнения с предметами:* скакалками, набивными и теннисными мячами, гантелями, резиновым амортизатором.

Формы занятий: учебное занятие, игра.

Формы контроля: контрольные упражнения.

Тема 5.2. Упражнения на боксерских снарядах, лапах, тренажерах.

Практика. *Упражнения на боксерских снарядах:* настенная подушка, мешок, груша; работа на лапах.

Формы занятий: учебное занятие, игра.

Формы контроля: контрольные упражнения, зачет.

Тема 5.3. Имитационные упражнения.

Практика. *Имитационные упражнения:* на месте, в движении, бой с тенью. Упражнения с теннисным мячом для развития ловкости и передвижений.

Подвижные игры: «Пуш-пуш».

Формы занятий: учебное занятие, игра.

Формы контроля: контрольные упражнения, зачет.

Раздел 6. Элементы техники и тактики бокса (144 часа).

Тема 6.1. Прямые удары и защиты от них.

Практика. *Прямые удары в голову и туловище и защиты от них:* упражнения во фронтальной стойке, в боевой стойке, на месте, с шагами вперед, с шагами назад, с двойным шагом, «в челночном» движении, слитно-скользящими шагами вперед, назад, на снарядах (настенная подушка, мешок), в условном бою (по заданию тренера) и вольном бою (спарринг).

Защиты: подставка правой ладони и шагом назад (прямой левой в голову); подставка левого плеча и правой ладони и шагом назад, уклоном вправо и влево (прямой правой в голову); подставка согнутой левой руки, подставка правой ладони с шагом назад (прямой правой в туловище); подставка правой ладони с отбивом влево (прямой левой в туловище).

Формы занятий: учебное занятие.

Формы контроля: контрольные упражнения, зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Видео урок. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеотчет в ВК.

Тема 6.2. Боковые удары и защиты от них.

Практика. *Боковые удары:* упражнения во фронтальной стойке; в боевой стойке: на месте, с шагом вперед и назад, с двойным шагом (второй шаг с ударом), с двойным шагом вперед и назад, с шагом вправо и влево; в парах, на снарядах; бой с тенью; условный бой (по заданию тренера – атака одиночными боковыми ударами левой, правой в голову); вольный бой.

Защиты: подставка, отклонения, нырки, отходы назад (боковые удары левой в голову и туловище); нырок, подставка правого предплечья, отклон назад (боковой удар правой в голову и туловище).

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Видео урок. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеотчет в ВК.

Раздел 7. Морально-психологическая подготовка (2 часа).

Тема 7.1. Нравственное воспитание.

Теория. Средства и методы нравственного воспитания. Создание способного коллектива – необходимое условие для формирования качественного спортсмена. Понятие волевых качеств спортсмена. Общая характеристика волевых качеств боксера (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство).

Тема 7.2. Эмоциональное состояние, волевые качества боксера.

Теория. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоционального состояния.

Практика.

Создание ситуаций, приближенных к участию в соревнованиях.

Формы занятий: беседа, учебное занятие.

Формы контроля: создание нестандартных ситуаций.

Раздел 8. Контроль за подготовкой юного боксера (6 часов).

Тема 8.1. Тесты для определения уровня общей и специальной физической подготовки.

Практика. Тесты проводятся в виде контрольных упражнений или соревнований в начале и в конце учебного года – приложение № 2.

Тест для определения выносливости – бег 1000 м.

Тесты для определения силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, лазание по канату.

Тесты на ловкость и координацию: ходьба с поворотом туловища влево и вправо, руки перед грудью (8 – 9 раз); броски мяча в баскетбольную корзину (из 10 бросков, 5 попаданий).

Тест – нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек (раз).

Формы занятий: учебное занятие, урок-тест.

Формы контроля: тестирование.

Раздел 9. Аттестация обучающихся (4 часа).

Практика. Итоговое (контрольное), участие в классификационных соревнованиях «открытый ринг» по календарю спортивно-массовых мероприятий.

Формы занятий: контрольные занятия (соревнования).

Формы контроля: соревнования, турниры.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Онлайн-турнир. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=8ZkIABWPbtQ&t=202s>

Формы контроля: видеоотчёт.

Учебный план 4-го года обучения

№ п/ п	Раздел. Тема.	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
1.1.	Бокс в России и на международной арене. Техника безопасности на занятиях боксом.	1,5	1,5	-	Опрос
1.2.	Врачебный контроль, самоконтроль.	0,5	0,5	-	Опрос
2.	Основы техники и тактики.	2	2	-	
2.1.	Классификация ударов.	1	1	-	Опрос
2.1.	Взаимосвязь техники и тактики.	1	1	-	Опрос
3.	Основы методики обучения.	2	2	-	Опрос
4.	Правила соревнований, их организация и проведение.	4	2	2	Опрос, практика
5.	Общая физическая подготовка.	68	-	68	
5.1.	Ходьба, бег, прыжки.	16	-	16	тесты
5.2.	Общеразвивающие и специальные упражнения боксера.	30	-	30	тесты
5.3.	Подвижные игры и эстафеты.	22	-	22	зачет
6.	Специальная физическая подготовка.	74	-	74	
6.1.	Упражнения на снарядах, лапах.	40	-	40	
6.2.	Бой с тенью.	34	-	34	
7.	Элементы техники и тактики бокса.	68	-	68	
7.1.	Боковые удары и защита от них.	20	-	20	Зачет, видеоотчёт
7.2.	Удары снизу и защита от них.	16	-	16	Зачет, видеоотчёт
7.3.	Серии ударов в атаке и контратаке. Способы ведения боя.	32	-	32	Зачет, видеоотчёт
8.	Морально-психологическая подготовка.	4	1	3	
8.1.	Эмоциональное состояние.	2	-	2	Создание ситуаций
8.2.	Специальная психическая подготовка.	2	1	1	
9.	Контроль за подготовкой юного боксера.	6	-	6	
9.1.	Тесты для оценки тренированности боксера.	6	-	6	Тесты видеоотчёт
10.	Аттестация обучающихся.	6	-	6	Соревно- вания
	ИТОГО:	288	9	279	

Содержание учебного плана 4-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Тема 1.1. Бокс в России и на международной арене.

Теория. История развития бокса в России. Чемпионаты России, всероссийские соревнования и турниры. Участие российских боксеров на международных соревнованиях: чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры (история и достижения на примерах).

Техника безопасности на занятиях боксом и профилактика травматизма: Правила поведения до, вовремя, на занятиях и после занятий. Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма на занятиях боксом (ушибы сустава большого пальца, повреждение надбровных дуг, растяжение, кровотечение из носа). Причины травм и их профилактика применительно к занятиям боксом. Причины, признаки первой помощи при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

Формы занятий: беседа, диалог.

Формы контроля: опрос.

Тема 1.2. Врачебный контроль, самоконтроль.

Теория. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям боксом. Самоконтроль спортсменов, значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля боксера.

Формы занятий: беседа.

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. Основы техники и тактики (2 часа).

Тема 2.1. Классификация ударов.

Теория. Классификация ударов (прямые, боковые, снизу). Разновидность техники ударов.

Формы занятий: беседа.

Формы контроля: опрос.

Тема 2.2. Взаимосвязь техники и тактики бокса.

Теория. Способы ведения боя против боксера левши. Роль и назначения контратак, передвижений, ложных ударов (финты), в наступательных и оборонительных действиях; тактика дальнего и ближнего боя.

Формы занятий: беседа, диалог.

Формы контроля: опрос.

Раздел 3. Основы методики обучения (2 часа).

Теория. Характеристика методов обучения. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники бокса (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Способы проведения упражнений (фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, метод круговой тренировки). Значение терминологии на занятиях боксом.

Формы занятий: беседа, диалог.

Формы контроля: опрос.

Раздел 4. Правила соревнований, их организация и проведение (4 часа).

Теория. Организация и проведение соревнований: система проведения соревнований: система с выбыванием участников. Определение места в личном, лично-командном, командном соревновании. Запрещенные удары и действия. Работа главной судейской коллегии, цели и задачи. Жесты рефери.

Практика. Участие в качестве судьи хронометриста, помощником на выдаче инвентаря (перчатки, шлемы), помощник судьи по выводу боксеров- участников в ринг. Помощь в качестве секунданта.

Формы занятий: беседа, диалог.

Формы контроля: опрос, судейская практика.

Раздел 5. Общая физическая подготовка (68 часа).

Тема 5.1. Ходьба, бег, прыжки и их сочетание.

Практика.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера), фигурная: по диагонали, противходом, вправо, влево, переходящая в бег; ускоренная в колонну по одному со сменой попарно с впереди идущим, рывками (по сигналу тренера) 2-й обходит 1-го, 4-й – 3-го и т.д.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различным препятствий, по песку, вперед, назад, боком: приставными шагами правым и левым боком: с поворотами, с ускорением, скрестным шагом «елочка» правым и левым боком.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой, комбинированные прыжки на месте на развитие координации, опорные прыжки в высоту через ринг.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра.

Формы контроля: контрольные упражнения (тесты).

Тема 5.2. Общеразвивающие и специальные упражнения боксера.

Практика.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук вперед и назад, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа.

Упражнения в ходьбе, в парах на сопротивление.

Специальные упражнения боксера: стоя, сидя, лежа.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра.

Формы контроля: контрольные упражнения (тесты).

Тема 5.3. Подвижные игры и эстафеты.

Практика. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч над головой».

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра.

Формы контроля: зачет.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка (74 часа).

Тема 6.1. Упражнения на снарядах, лапах.

Практика. Упражнения на боксерских снарядах: настенная подушка, мешок, груша; работа на лапах.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие. *Формы контроля:* контрольные упражнения.

Тема 6.2. Бой с тенью.

Практика. Бой с тенью по заданию тренера (в атаке и в контратаке).

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: контрольные упражнения (тесты).

Раздел 7. Элементы техники и тактики бокса (68 часов).

Тема 7.1. Боковые удары и защита от них.

Практика.

Боковые удары в голову и туловище: упражнения во фронтальной стойке; в боевой стойке: на месте, с шагом вперед и назад, с двойным шагом (второй шаг с ударом), с двойным шагом вперед и назад, с шагом вправо и влево; в парах, на снарядах; бой с тенью; условный бой (по заданию тренера – атака одиночными боковыми ударами левой, правой в голову); вольный бой.

Защиты: подставка, отклоны, нырки, отходы назад (боковые удары левой в голову и туловище); нырок, подставка правого предплечья, отклон назад (боковой удар правой в голову и туловище).

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Видео урок. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеотчёт в ВК.

Тема 7.2. Удары снизу и защита от них.

Практика. Удары снизу в голову и туловище: упражнение во фронтальной стойке; в боевой стойке вперед и назад, с двойным шагом (на второй шаг с ударом), вперед, назад, с перемещением веса тела на одноименную и разноименную ногу; в парах; на снарядах; условный бой (по заданию тренера – на удар снизу левой в голову и в туловище), вольный бой.

Защиты: подставка правого предплечья, отклон назад (удар снизу левой в голову и туловище); подставка левого, правого предплечья, отклон назад (удары снизу правой в голову и туловище).

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Видео урок. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеотчёт в ВК.

Тема 7.3. Серии ударов в атаке и контратаке. Способы ведения боя.

Практика. Серии ударов в атаке и контратаке. Контрудары снизу во встречной ответной формах и защиты от них. Упражнения в ответных ударах после защиты от двойных ударов. Условный бой на атаку двойным прямым ударом левой, правой

в голову и с применением изученных защит. Упражнение на снарядах (настенная подушка, мешок). Вольный бой и бои по заданию.

Повторные атаки, «прижимание» к канатам.

Индивидуальный подбор стиля ведения боя. С учетом физической, специальной и технико-тактической подготовленности боксера.

Способы ведения боя против боксера – левши.

Упражнения в ударах в правосторонней стойке в движении. Бой с тенью в правосторонней стойке. Упражнение: атака – прямым ударом в голову. Защита – отбивом левой рукой вправо. Ответ – прямым ударом правой в голову. То же, защита уклоном влево. Вольный бой. Упражнения на снарядах (мешок, груша).

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Видео урок. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеотчёт в ВК.

Раздел 8. Морально-психологическая подготовка (4 часа).

Тема 8.1. Эмоциональное состояние.

Теория. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоционального состояния.

Практика. Создание нетрадиционных ситуаций и пути выхода из них в процессе учебного занятия, проведения соревнований.

Формы занятий: беседа, диалог, учебно-тренировочное занятие. *Формы контроля:* учебно-тренировочное занятие, соревнование.

Тема 8.2. Специальная психологическая подготовка.

Теория. Специальная психологическая подготовка и ее значение для занятия боксом.

Практика. Создание нетрадиционных ситуаций и пути выхода из них в процессе учебного занятия, проведения соревнований.

Формы занятий: беседа, диалог, учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: учебно-тренировочное занятие, соревнование.

Раздел 9. Контроль за подготовкой юного боксера (6 часов).

Тема 9.1. Тесты для оценки педагогических показателей тренированности боксера.

Практика. Тесты для оценки педагогических показателей технической подготовки, в которых критериями являются количество и качество специфической работы, выполненной за определенный промежуток времени или за минимальный отрезок его. Производительность должна быть максимальной. Быстрота ударов исследовалась много раз, что можно объяснить ее большим значением в боксе, а также сравнительной простотой измерения. Кроме быстроты одиночного удара следует оценивать быстроту серийных ударов и передвижений. С учетом того, что боевые серии в большинстве случаев состоят из 3-х, 5-ти ударов, целесообразно и быстроту серийных ударов оценивать минимальным временем нанесения указанного количества ударов. В практике успешно применялись так же тесты, в которых учитывалось максимальное количество ударов за 5, 10 и 15 секунд.

Быстроту передвижения можно оценивать, как по времени выполнения одиночного движения (шаг назад или вперед), так и нескольких слитно-скользящих движений. За неимением специальной аппаратуры можно использовать тест, в котором оценивается время преодоления заданного расстояния (5–6 м.) заданным способом передвижения, например, приставным шагом, вперед, назад или в сторону.

Тесты для определения уровня общей и специальной физической подготовке – *приложение № 2*.

Формы занятий: урок-тест.

Формы контроля: контрольные упражнения, зачет.

Раздел 10. Аттестация обучающихся (6 часов).

Практика. Итоговые занятия. Участие в соревнованиях на уровне городского, районного и областного уровня.

Формы занятий: контрольные занятия.

Формы контроля: (соревнования).

Дистанционная форма обучения.

Практика. Онлайн-турнир.

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=8ZkIABWPbtQ&t=202s>

Формы контроля: видеоотчёт.

Учебный план 5-го года обучения

№ п/п	Раздел. Тема.	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
1.1.	История развития Волгоградского бокса. Техника безопасности на занятиях боксом.	2	2	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	42	-	42	
2.1.	Упражнения в различных положениях.	18	-	18	Тесты
2.2.	Спортивные игры, как средство развития физических качеств.	10	-	10	Тесты
2.3.	Кросс. Эстафеты.	14	-	14	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка.	52	-	52	
3.1.	Упражнения на снарядах, тренажерах.	22	-	22	Тесты
3.2.	Бой с тенью.	30	-	30	Тесты
4.	Элементы техники и тактики бокса.	144	-	144	
4.1.	Ведение боя в разных стойках.	26	-	26	Зачет, видеоотчёт
4.2.	Ложные движения, повторные атаки.	100	-	100	Зачет, видеоотчёт
4.3.	Индивидуальный подбор стиля ведения боя.	18	-	18	Зачет, видеоотчёт
5.	Морально-психологическая подготовка.	2	2	-	
5.1.	Установка на соревнования.	1	1	-	Опрос
5.2.	Спортивная этика.	1	1	-	Опрос
6.	Инструкторская и судейская практика.	12	-	12	Соревнования
7.	Контроль за подготовкой юного боксера.	4	-	4	
7.1.	Тесты для оценки технической подготовки.	4	-	4	Тесты видеоотчёт
8.	Аттестация обучающихся.	10	-	10	Итоговое занятие, соревнования
	ИТОГО:	288	4	284	

Содержание плана 5-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Тема 1.1. История развития волгоградского бокса.

Теория. Участие Волгоградских боксеров в чемпионате России, Европы, мира, Олимпийских игр (примеры). Ведущие тренеры Волгограда и области (ЗТР-Карпов И.И., Лавров В.А., Левитан П.Г., Черноиванов А.С., Щеняев С.И., Анисимов Г.И.).

Техника безопасности на занятиях боксом и профилактика травматизма:

Правила поведения на занятиях. Способы остановки кровотечения. Первая помощь при получении травмы. Оказание помощи при обмороке, шоке, нокдауне, нокауте. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Формы занятий: беседа, диалог.

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (42 часа).

Тема 2.1. Упражнения в различных положениях.

Практика.

Ходьба: обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера), фигурная: по диагонали, противходом, вправо, влево, переходящая в бег; ускоренная в колонну по одному со сменой попарно с впереди идущим, рывками (по сигналу тренера) 2-й обходит 1-го, 4-й – 3-го и т.д.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различным препятствий, по песку, вперёд, назад, боком: приставными шагами правым и левым боком: с поворотами, с ускорением, «елочка» правым и левым боком.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой, комбинированные прыжки на месте на развитие координации, опорные прыжки в высоту через ринг.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук вперед и назад, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа.

Упражнения в ходьбе, в парах на сопротивление.

Специальные упражнения боксера: стоя, сидя, лежа.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра.

Формы контроля: тестирование.

Тема 2.2. Спортивные игры, как средство развития физических качеств.

Практика.

Игровые виды спорта (баскетбол, футбол, регби), как средство развития физических качеств,

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра.

Формы контроля: тестирование.

Тема 2.3. Кросс, эстафеты.

Практика.

Кросс – бег по пересечённой местности.

Эстафеты с элементами бега, прыжков. Челночный бег 10x10 м, 4x20 м.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: зачет.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (52 часа).

Тема 3.1. Упражнения на снарядах, тренажёрах.

Практика. Упражнения на боксерских снарядах: настенная подушка, мешок, пневматическая груша; работа на лапах.

Имитационные упражнения: на месте, в движении.

Упражнения с теннисным мячом для развития координации и передвижений.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: тестирование.

Тема 3.2. Бой с тенью.

Практика. Бой с тенью по заданию тренера (навстречу, в ответе, против боксера левши, ближний бой).

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: контрольные упражнения.

Раздел 4. Элементы техники и тактики бокса (144 часа).

Тема 4.1. Ведение боя в разных стойках.

Практика. Способы ведения боя против боксера – левши. Упражнения в ударах в правосторонней стойке в движении. Бой с тенью в правосторонней стойке. Упражнение: атака – прямым ударом в голову. Защита – отбивом левой рукой вправо. Ответ – прямым ударом правой в голову. То же, защита уклоном влево. Вольный бой. Упражнения на снарядах (мешок, надувная груша).

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Видео урок. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеотчёт в ВК.

Тема 4.2. Ложные движения, повторные атаки.

Практика. Серии ударов в атаке и контратаке. Контрудары снизу во встречной ответной формах и защиты от них.

Повторные атаки. Финты с помощью уклонов. Движение в челноке вперед, назад.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Видео урок. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеотчёт в ВК.

Тема 4.3. Индивидуальный подбор стиля ведения боя.

Практика. С учетом физической, специальной и технико-тактической подготовленности боксера. Работа против «игровика», «темповика», «нокаутера».

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Видео урок. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеотчёт в ВК.

Раздел 5. Морально-психологическая подготовка (2 часа).

Тема 5.1. Установка на соревнования.

Теория. Специальная психологическая подготовка и ее значение для занятия боксом.

Практика. Установка на соревнования. Настрой перед боем.

Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: опрос, соревнования.

Тема 5.2. Спортивная этика.

Теория. Понятие спортивной этики и взаимоотношениях между людьми.

Практика. Воспитание спортивного поведения во время соревновательного процесса.

Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: опрос, соревнования.

Раздел 6. Инструкторская и судейская практика (12 часов).

Практика. Овладение навыками проведения частей занятия (подготовительная, основная) по заданию тренера. Приобретение судейских навыков в качестве судьи в ринге (рефери), секунданта, технического секретаря, бокового судьи при проведении тренировочных и контрольных боев, показательных соревнований, классификационных соревнований; приобретение навыков организации и проведения контрольных упражнений (тестов) для определения уровня физической подготовленности занимающихся.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, спарринги.

Формы контроля: соревнования, судейская практика.

Раздел 7. Контроль за подготовкой юного боксера (4 часа).

Тема 7.1. Тесты для оценки технической подготовки.

Практика. Контрольные упражнения – приложение № 2.

Для мальчиков:	Для девочек:
Координация: челночный бег 3x10 м, сек.	Координация: челночный бег 3x10 м, сек.
Координация: челночный бег 6x10 м, сек.	Координация: челночный бег 6x10 м, сек.
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).
Сила: поднятие туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	Сила: поднятие туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек (раз)	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек (раз)

Формы занятий: урок-тест.

Формы контроля: зачет, тесты.

Раздел 8. Аттестация обучающихся (10 часов).

Практика. Итоговые занятия. Участие в соревнованиях на уровне городского, районного, областного и всероссийского уровня.

Формы занятий: контрольные занятия.

Формы контроля: итоговое занятие, соревнования.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Онлайн-турнир. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=8ZkIABWPbtQ&t=202s>

Формы контроля: видеоотчёт.

Учебный план 6-7-й год обучения

№ п/п	Раздел. Тема.	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
1.1.	История развития Волгоградского бокса.	1	1	-	Опрос
1.2.	Техника безопасности на занятиях боксоми профилактика травматизма.	1	1	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	42	-	42	
2.1.	Упражнения в различных положениях.	12	-	12	Конт. упр-ния
2.2.	Спортивные игры, как средство развития физических качеств.	22	-	22	Конт. упр-ния
2.3.	Кросс. Эстафеты.	8	-	8	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка.	62	-	62	
3.1.	Упражнения на снарядах, тренажерах.	38	-	38	Конт. упр-ния
3.2.	Бой с тенью.	24	-	24	Конт. упр-ния
4.	Элементы техники и тактики бокса.	154	-	154	
4.1.	Ведение боя в разных стойках.	42	-	42	Конт. упр-ния
4.2.	Ложные движения, повторные атаки.	60	-	60	Конт. упр-ния
4.3.	Индивидуальный подбор стиля ведения боя.	52	-	52	Конт. упр-ния
5.	Морально-психологическая подготовка.	2	-	2	
5.1.	Установка на соревнования.	1	-	1	Ситуация
5.2.	Спортивная этика.	1	-	1	Решение проблемы.
6.	Инструкторская и судейская практика.	12	-	12	Соревнования
7.	Контроль за подготовкой юного боксера.	14	-	14	
7.1.	Тесты для оценки технической подготовки.	14	-	14	Тесты
8.	Участие в соревнованиях.	По календарю спортивных мероприятий			Соревнования
	ИТОГО:	288	4	284	

Содержание учебного плана 6-7-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Тема 1.1. История развития волгоградского бокса (1 час).

Теория. История развития бокса в Волгограде и Волгоградской области. Турнир, посвященный Дню города и памяти волгоградских боксеров. Чемпионат Волгограда, посвященный памяти ЗМС Валерия Трегубова. Участие жирновских боксеров (МС-Цуканов А., Васюткин И., Логвинов Н. и др.) на областных, всероссийских и международных соревнованиях.

Формы занятий: беседа, диалог.

Формы контроля: опрос.

Тема 1.2. Техника безопасности на занятиях боксом и профилактика травматизма (1 час).

Теория. Правила поведения на занятиях.

Способы остановки кровотечения. Первая помощь при получении травмы. Оказание помощи при обмороке, шоке, нокдауне, нокауте. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Формы занятий: беседа, диалог.

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (42 часа).

Тема 2.1. Упражнения в различных положениях.

Практика. *Ходьба:* обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера), фигурная: по диагонали, противоходом, вправо, влево, переходящая в бег; ускоренная в колонну по одному со сменой попарно с впереди идущим, рывками (по сигналу тренера) 2-й обходит 1-го, 4-й – 3-го и т.д.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различным препятствий, по песку, вперед, назад, боком: приставными шагами правым и левым боком: с поворотами, с ускорением, «елочка» правым и левым боком.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой, комбинированные прыжки на месте на развитие координации, опорные прыжки в высоту через ринг.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук вперед и назад, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.

Упражнения в ходьбе, в парах на сопротивление.

Специальные упражнения боксера стоя, сидя, лежа.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра.

Формы контроля: контрольные упражнения.

Тема 2.2. Спортивные игры, как средство развития физических качеств.

Практика. *Игровые виды спорта* (баскетбол, футбол, регби) как средство развития физических качеств.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра.

Формы контроля: контрольные упражнения.

Тема 2.3. Кросс, эстафеты.

Практика. Кросс – бег по пересечённой местности.

Эстафеты с элементами бега, прыжков. Челночный бег 10х10 м, 4х20 м.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: контрольные упражнения.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (62 часа).

Тема 3.1. Упражнения на снарядах, тренажёрах.

Практика. Упражнения на боксерских снарядах: настенная подушка, мешок, пневматическая груша; работа на лапах.

Имитационные упражнения: на месте, в движении.

Упражнения стенным мячом для развития координации и передвижений.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: контрольные упражнения.

Тема 3.2. Бой с тенью.

Бой с тенью по заданию тренера (навстречу, в ответе, против боксера левши, ближний бой).

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: контрольные упражнения.

Раздел 4. Элементы техники и тактики бокса (154 часа).

Тема 4.1. Ведение боя в разных стойках.

Практика. Способы ведения боя против боксера – левши. Упражнения в ударах в правосторонней стойке в движении. Бой с тенью в правосторонней стойке. Упражнение: атака – прямым ударом в голову. Защита – отбивом левой рукой вправо. Ответ – прямым ударом правой в голову. То же, защита уклоном влево. Вольный бой. Упражнения на снарядах (мешок, надувная груша).

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: контрольные упражнения.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Видео урок. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеотчёт в ВК.

Тема 4.2. Ложные движения, повторные атаки.

Практика. Серии ударов в атаке и контратаке. Контрудары снизу во встречной ответной формах и защиты от них.

Повторные атаки. Финты с помощью уклонов. Движение в челноке вперед, назад.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: контрольные упражнения.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Видео урок. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеотчёт в ВК.

Тема 4.3. Индивидуальный подбор стиля ведения боя.

Практика. С учетом физической, специальной и технико-тактической подготовленности боксера. Работа против «игровика», «темповика», «нокаутера».

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: контрольные упражнения.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Видео урок. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеотчёт в ВК.

Раздел 5. Морально-психологическая подготовка (2 часа).

Тема 5.1. Установка на соревнования.

Практика. Специальная психологическая подготовка и ее значение для занятия боксом. Установка на соревнования. Настрой перед боем.

Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: создание ситуации.

Тема 5.2. Спортивная этика.

Практика. Понятие спортивной этики и взаимоотношениях между людьми. Воспитание спортивного поведения во время соревновательного процесса.

Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: решение проблемы.

Раздел 6. Инструкторская и судейская практика (12 часов).

Практика. Овладение навыками проведения частей занятия (подготовительная, основная) по заданию тренера. Приобретение судейских навыков в качестве судьи в ринге (рефери), секунданта, технического секретаря, бокового судьи при проведении тренировочных и контрольных боев, показательных соревнований, классификационных соревнований; приобретение навыков организации и проведения контрольных упражнений (тестов) для определения уровня физической подготовленности занимающихся.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, спарринги.

Формы контроля: соревнования.

Раздел 7. Контроль за подготовкой юного боксера (14 часов).

Тема 7.1. Тесты для оценки технической подготовки.

Практика. Контрольные упражнения – приложение № 3.

Для юношей:	Для девушек:
Координация: челночный бег 3x10 м, сек.	Координация: челночный бег 3x10 м, сек.
Координация: челночный бег 6x10 м, сек.	Координация: челночный бег 6x10 м, сек.
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).
Сила: поднимание туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	Сила: поднимание туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.
Нанесение боксерских ударов по	Нанесение боксерских ударов по

боксерскому мешку 15 сек (раз)	боксерскому мешку 15 сек (раз)
Бег 1000 м (мин)	Бег 1000 м (мин)

Формы занятий: урок-тест.

Формы контроля: тестирование.

Раздел 8. Участие в соревнованиях.

Практика. Участие в соревнованиях на уровне областного, межрегионального, всероссийского и международного уровня.

Формы занятий: контрольные занятия (соревнования).

Формы контроля: соревнования, турниры.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Онлайн-турнир. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=8ZkIABWPbtQ&t=202s>

Формы контроля: видеоотчёт.

1.4. Планируемые результаты.

Результаты 1-го года обучения. Учащийся:

будет знать:

- о пользе физических упражнений на организм ребенка;
- основные положения боксёра;

будет уметь:

- выполнять упражнения на силу, ловкость, гибкость, выносливость;
- выполнять стойки боксера (фронтальная и боевая);
- перемещаться по залу;
- выполнять прямые удары в голову, в туловище и защиты от них;
- выполнять защитные действия с шагом назад, уклоны, «нырки», отбивы и подставки ладоней, предплечий;
- принять участие в соревнованиях «Открытый ринг».

Личностные результаты. Учащийся будет проявлять: морально-волевые качества (смелость, решительность, волю к победе); самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.

Метапредметные результаты. У учащегося будут сформированы: устойчивый интерес к здоровому образу жизни, к занятиям физическими упражнениями; умение вступать и вести диалог.

Результаты 2-го года обучения. Учащийся:

будет знать:

- о значении бокса в физическом развитии и социальной адаптации ребенка в социуме;
- правила личной гигиены.

будет уметь:

- выполнять упражнения на силу, ловкость, гибкость, выносливость в парах, с предметами;
- выполнять упражнения на передвижения: «крест», «квадрат»;
- выполнять серии и связки из прямых ударов в голову, в туловище и защиты от них;
- участвовать в соревнованиях «открытый ринг» на уровне района среди младших мальчиков и девочек (в своей возрастной группе и весовой категории).

Личностные результаты. Учащийся будет проявлять: уверенность в доброжелательном отношении к нему других людей, чувство собственной значимости.

Метапредметные результаты. У учащегося будут сформированы:

- устойчивый интерес к занятиям бокса, к здоровому образу жизни, самостоятельность, ответственность;
- потребность в саморазвитии;
- умение выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Результаты 3-го года обучения. Учащийся

будет знать:

- правила проведения соревнований по боксу (системы проведения соревнований);
- основы самоконтроля спортсмена;
- правила личной и общественной гигиены;
- основные положения боксёра (перенос центра тяжести с ноги на ногу, перемещения, передвижения, боевые стойки, положение кулака, понятие о дистанции).

будет уметь:

- перемещаться и передвигаться по рингу, чувствовать дистанцию;
- выполнять боковые удары, удары снизу и защиты от них;
- выполнять защитные действия с шагом назад, уклоны, «нырки», отбивы и подставки ладоней, предплечий;
- участвовать не менее чем в 3-х боях в соревнованиях «Открытый ринг».

Личностные результаты. Учащийся будет проявлять: общественную активность личности, культуру общения, навыки здорового образа жизни.

Метапредметные результаты. У учащегося будут сформированы: стойкий интерес к систематическим занятиям боксом.

Результаты 4-го года обучения. Учащийся

будет знать:

- место бокса в российском спорте, олимпийских чемпионов, чемпионов России, Европы, мира;
- правила соревнований по боксу, жесты, команды, терминологию;
- способы оказания помощи при травмах (вывихи, кровотечение из носа);
- основы инструкторской и судейской практики.

будет уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять специальные упражнения на снарядах (боксерские мешки, настенные подушки и т.д.);
- владеть прямыми ударами, боковыми ударами, ударами снизу и защиты от них, как в атаке, так и в контратаке;
- применять защитные действия: подставка (ладони, предплечья), шаг назад, нырки, уклоны, «Сайд-степ»;
- выполнять тактические действия: повторные атаки, работа на дальней, средней и ближней дистанции, как первым, так и вторым номером;
- участвовать не менее чем в 5-ти боях городского, районного и областного масштаба.

Личностные результаты. Учащийся будет проявлять: основы патриотического воспитания, культура общения и спортивной этики.

Метапредметные результаты. У учащегося будут сформированы: потребность к дальнейшему саморазвитию и самореализации.

Результаты 5-го года обучения. Учащийся

будет знать:

- сведения об истории и достижениях Волгоградского бокса;
- способы оказания первой помощи при получении травм на занятиях (растяжение, вывих);

будет уметь:

- вести контроль за физической нагрузкой на занятиях: подсчет пульса, внешний контроль;
- оказать первую помощь при получении травм на занятиях (растяжение, вывих);
- выполнять серийные атаки с двух рук, наносить удары с различных дистанций, как в атаке, так и в контратаке;
- владеть техникой боя на дальней, средней и ближней дистанциях;
- проводить разминку, комплексы специальных упражнений, обучать новичков ударам и защитам от них;
- выполнять технико-тактические действия: повторные атаки, работа на дальней, средней и ближней дистанции, как первым, так и вторым номером; сложными связками из различных ударов и защиты от них, работа на отходе, передвижение по сторонам, ближний бой;
- участвовать не менее чем в 8-ти боях городского, районного и всероссийского масштаба.

Личностные результаты. Учащийся будет проявлять: убежденность в успешном овладении выбранным видом деятельности.

Метапредметные результаты. У учащегося будут сформированы: потребность к дальнейшему саморазвитию и самореализации в избранном виде спорта; умение планировать собственные действия, вносить необходимые коррективы и выбирать рациональный способ действия; умение взаимодействовать в детском коллективе.

Результаты 6-го года обучения. Учащийся

будет знать:

- принципы построения спортивной подготовки спортсмена в соревновательном периоде;
- медико-восстановительные процедуры.

будет уметь:

- вести контроль за физической нагрузкой на занятиях: подсчет пульса, внешний контроль;
- выполнять технико-тактические действия: выполнять защитные действия «Сайд-Стэп» и контратакующие комбинации из серии ударов после защиты «Сайд-Стэп»;
- участвовать не менее чем в 10-12-ти боях районного, областного и российского масштаба.

Личностные результаты. Учащийся будет проявлять: морально-волевые и психические качества: умение справляться с эмоциями и мобилизация сил для достижения победы.

Метапредметные результаты. У учащегося будут сформированы: умение планировать действия, вносить необходимые коррективы и выбирать рациональный способ действия на этапе спортивной подготовки; умение взаимодействовать в команде единомышленников, строить в ней отношения на основе взаимопомощи и сотворчества.

Результаты 7-го года обучения. Учащийся

будет знать:

- основы сбалансированного питания в период учебно-тренировочного процесса и соревнований;

- медико-восстановительные процедуры.

будет уметь:

- вести контроль за физической нагрузкой на занятиях: подсчет пульса, внешний контроль;

- владеть техникой ведения боя против боксёров «темповиков», «игровиков», «нокаутёров» и боксёров-левшей;

- проводить разминку, комплексы специальных упражнений, обучать новичков ударам и защитам от них;

- участвовать не менее чем в 10-12 боях районного, областного и российского масштаба.

Личностные результаты. Учащийся будет проявлять: морально-волевые и психические качества: справляться с эмоциями для достижения победы; стремление к достижению высоких спортивных результатов в боксе; профессиональное самоопределение; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ценностно-смысловые установки, отражающие личностные и гражданские позиции в деятельности.

Метапредметные результаты. У учащегося будут сформированы: потребность в самосовершенствовании в избранном виде спорта; умение выбирать рациональный способ действия на этапе спортивной подготовки; умение взаимодействовать в спортивной команде в период соревнований; умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

После окончания курса обучения (7 лет) учащийся получит **сертификат о прохождении** дополнительной общеразвивающей программы «Бокс» для детей 5-18 лет.

Апробация методов и форм программы «Бокс» для детей 5-18 лет проходила с 2012 года по 2020 год с обучающимися спортивной секции по боксу на базе спортивного зала МБУДО «Жирновский ЦДТ».

Занятия по программе оказали положительное влияние на развитие познавательных интересов, на социальную активность учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ Жирновского муниципального района, на раскрытие потенциальных способностей, формирование навыков социального общения, этикета.

В реализацию данной программы вовлечено около ??? учащихся Жирновского муниципального района.

За 8 лет реализации программы в Жирновском муниципальном районе создано педагогическое сообщество педагогов (тренеров) по боксу, которые используют методический кейс при подготовке к проведению учебных занятий, соревнований и турниров по боксу. В 2020 году в педагогическое сообщество были вовлечены тренеры детских спортивных школ Республики Чувашии, Республики Марий Эл, г. Тюмени в рамках подготовки и проведения Всероссийского онлайн турнира по боксу «Битва городов», посвященного Дню защиты детей.

Ссылка на образовательный проект:

<https://cloud.mail.ru/public/dRtn/QKgQTexty>

Часть 1 (42:08) <https://www.youtube.com/watch?v=hqnDEiIsLqc&t=354s>

Часть 2 (48:04) https://www.youtube.com/watch?v=B_mxQ6YSQ-o&t=37s

Награждение (31:53) https://www.youtube.com/watch?v=FZTnY_ecBhE

Результаты участия методического кейса в конкурсах педагогического и профессионального мастерства демонстрируют актуальность и важность данной программы для Жирновского муниципального района и региона в целом: 1 место во Всероссийском педагогическом конкурсе «Белая сова» (2018г.); 1 место во Всероссийском сетевом конкурсе «Презентации в образовательном процессе» (2018г.); 2 место во Всероссийском педагогическом конкурсе «Белая сова» (2020г.); лауреат 1 степени в V Всероссийском грантовом конкурсе среди педагогов «Я-профессионал» (2020г.); диплом 1 степени в Международном конкурсе методических, дидактических и авторских разработок «Педагогический форум» (2020г.); 1 место во Всероссийском профессиональном педагогическом конкурсе «Педагогический опыт» (2020г.); 1 место в Международном фестивале работников образования «Формула успеха» (2020г.); 1 место во Всероссийском профессиональном педагогическом конкурсе «Педагогические инновации» (2020г.); 1 место во Всероссийском фестивале профессионального мастерства «Педагогические чтения» (2020г.); 1 место в муниципальном этапе областного конкурса профессионального мастерства «Лучший педагог дополнительного образования-2021» в номинации «Педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности».

(Приложение 4 «Сведения о качестве результативности Программы»).

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год



Директор
МБУДО «Жирновский ЦДТ»
С.А. Моров

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» для детей 5-18 лет

Год обучения/ № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки контр. процедур	Продолжительность каникул
1 год группа № 1	01.09.2020	31.05.2021	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа	21-25.12.2020г. 24-28.05.2021г.	01-8.01.2021
1 год группа № 2	01.09.2020	31.05.2021	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа	21-25.12.2020г. 24-28.05.2021г.	01-8.01.2021
2 год группа № 2	01.09.2020	31.05.2021	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа	21-25.12.2020г. 24-28.05.2021г.	01-8.01.2021

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Необходимый минимум для реализации образовательной программы:

Спортивный зал – 9x18 м, отвечающий всем требованиям санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

Оборудование в зале: гимнастическая стенка – 3 пролета; перекладина навесная – 1 шт.; наклонная доска (для поднимания туловища)– 1 шт.; зеркальная стенка - 6 шт.; съёмный ринг; медицинские весы; аптечка; настенные часы.

Инвентарь: боксерские снаряды: 4 мешка, 1 груши, 2 настенные подушки; боксерские перчатки, шлемы, лапы-2 шт., боксерские капы, бинты и бандажи; гимнастические скамейки-2 шт.; гонг; набивные мячи-2 шт.; гантели – 10 шт. x1 кг; гири 16 кг. – 4 шт., 32 кг – 2 шт., 5 кг. – 4 шт.; штанга в комплекте с блинами (5 и 8 кг.) – 1 шт.; скамья для жима лежа – 1 шт.; параллельные брусья – 1 шт.

Средства для восстановления спортсмена: душ, сауна.

2.2.2. Информационное обеспечение (аудио-, видео-, фото-, интернет источники):

- видео боев, учащих на Первенстве области по боксу, Всероссийских турнирах с 2012 по 2020 г.г.;

- фонограммы (музыка, гимн России, марши);

- презентация «История развития Жирновского бокса», 2017 г., автор Васюткин И.С. Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/fxaR/xv7Co5P3E>

- образовательный веб-квест «Школа бокса» в рамках дистанционного обучения», автор Васюткин И.С., 2020г.

Ссылка на веб-ресурс: <https://sites.google.com/view/isvasutkin/главная-страница>

- всероссийский онлайн-турнир «Битва городов», 2020 г. Ссылки на видео:

Часть 1 (42:08) <https://www.youtube.com/watch?v=hqnDEiIsLqc&t=354s>

Часть 2 (48:04) https://www.youtube.com/watch?v=B_mxQ6YSQ-o&t=37s

Награждение (31:53) https://www.youtube.com/watch?v=FZTnY_ecBhE

2.2.3. Кадровое обеспечение.

В реализации данной программы работает - Васюткин Иван Сергеевич, педагог высшей категории, Мастер спорта России по боксу. Имеет высшее педагогическое образование. В 2002 году окончил Волгоградскую академию физической культуры (специалист по физической культуре и спорту).

Курсы профессиональной переподготовки по должности «Педагог дополнительного образования», 2017г.

Курсы повышения квалификации по программе «Особенности образования детей с ОВЗ в рамках реализации ФГОС», 2020г.

Курсы повышения квалификации тренеров (лицензия Федерации бокса России № 164 от 03.11.2020 г.).

Награжден: грамотой Комитета по физической культуре и спорту Волгоградской области (2018г.), Почетной грамотой Волгоградской областной Думы (2020г.).

2.3. Формы аттестации

Результаты обучения: определенный набор знаний, умений и навыков; развитие способностей; положительные психические изменения; улучшение показателей адаптации в обществе; повышение престижа объединения; презентабельные результаты: выступления и участие в соревнованиях.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются: спарринги, участие во внутренних соревнованиях «Открытый ринг» и соревнованиях регионального и Всероссийского уровня, итоговые занятия, контрольные упражнения (тесты), диагностические процедуры по определению образовательного уровня и воспитанности занимающихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка (отчет о работе педагога), диагностическая карта, защита творческих работ, конкурс, открытое занятие и др.

Оценкой эффективности данной программы служат:

1. Стабильный состав на протяжении всего курса обучения по программе;
2. Активность занимающихся в секции и их достижения.
3. Удовлетворенность родителей профессиональной деятельностью педагога (тренера).
4. Отсутствие занимающихся секции бокса в списках в инспекции по делам несовершеннолетних.

2.4. Оценочные материалы

Методы педагогической диагностики: наблюдение, анкетирование, беседа, интервью, опрос, тестирование, изучение педагогической документации (программы, УМК, портфолио профессиональной деятельности).

Данные методы можно использовать как для текущего и промежуточного контроля освоения образовательной программы, анализа достижений учащихся и коллектива.

Методики диагностики изменения личности ребенка:

- Карта оценки результативности реализации программы физкультурно-спортивной направленности (приложение 5).
- Диагностическая карта учета динамики личностных качеств развития учащихся (приложение 6).

Методики диагностики изменений системы отношений:

- Анкета опроса потребителей образовательных услуг (приложение 7).
- Методика «Дневник педагогических наблюдений» (приложение 8).

2.5. Методические материалы

Процесс обучения боксеров осуществляется на основе принципов сознательности, наглядности, доступности, активности, постепенности и прочности, вошедших в основу методики обучения.

Знание этих принципов помогает тренеру правильно организовать процесс обучения и в более короткий срок дать занимающимся специальные знания и привить технические навыки.

Основным методом обучения боксеров является образцовый показ изучаемой техники с попутным объяснением и выполнением данного упражнения.

Показывая технику удара или приема, тренер должен объяснить занимающимся технически правильное выполнение приема (удары, защита) и его тактическое применение в бою.

Если упражнение простое и доступное для обучаемых, оно выполняется в целом.

Если упражнение сложное, а структура выполнения позволяет расчленить его на отдельные части, оно выполняется по частям или по разделениям. После того, как обучаемые освоят упражнение по частям, оно выполняется в целом.

Например, прямой удар левой в голову изучается по трем элементам. И.п. – боевая стойка: 1) перемещение веса тела на левую ногу; 2) поворот туловища вправо с движением удара левой руки прямо к цели; 3) возвращение в боевую стойку. Как только упражнение освоено по частям, прямой удар левой выполняется в целом.

На начальном этапе обучения важное значение в формировании структуры движения удара имеют специальные упражнения боксера из учебной (фронтальной) стойки. Упражнения из учебной стойки значительно ускоряют формирование у боксера двигательных навыков, ускоряют освоение техники ударов из боевой стойки.

Начальное обучение боксера следует проводить в развернутом одношереножном или двухшереножном строю.

Элементы техники бокса (удары, защиты) вначале изучаются на месте, затем в движении под общий счет тренера. Если одна шеренга изучает атакующую форму удара, то другая разучивает защиту против этого удара. Здесь очень важно, чтобы обучающиеся вели согласованные, под счет тренера действия и следили за правильным дыханием.

Если большинство обучающихся допускают одни и те же технические ошибки, например, в технике выполнения удара, тренер дает команду «На ударе остаться», останавливает группу, сосредотачивает внимание на допускаемых ошибках, исправляет ее и показывает, если это необходимо, правильное техническое выполнение удара.

В обучении начинающего боксера очень важно подмечать и сразу исправлять допущенные ошибки. Прочные навыки вырабатываются многократным повторением разучиваемого упражнения. Повторяя упражнения (удар, защита), необходимо усложнять задачу и действия боксера, постепенно увеличивая объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

Принцип постепенности составляет основу методики обучения и базируется на основных педагогических правилах «от простого к сложному, от легкого к более трудному».

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные (соревнования).

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала и чаще всего проводится с боксерами-новичками. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но и большое внимание уделяют повышению общей и специальной физической подготовленности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня подготовленности юных спортсменов. Соревнования позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, выявить на определенной этапе успехи и недостатки.

К соревнованиям «открытый ринг» допускаются занимающиеся с подготовкой не менее трёх месяцев.

Со дня участия в соревнованиях тренер должен завести на каждого ученика паспорт боксера, где указываются имя и фамилия, год рождения, общие медицинские показатели; допуск к соревнованиям; название соревнований, место проведения, весовая категория, дата, фамилия соперника, город и результаты боев.

Для повышения интереса к занятиям боксом, эффективности учебно-тренировочных занятий рекомендуется чаще использовать соревновательный метод, больше проводить спарринги, различные эстафеты, подвижные игры.

Во время организации и проведения занятия следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а так же санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Занятия боксом требуют обеспечение систематического врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся, ростом их физической и специальной подготовки, эффективности учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Одним из важнейших условий, обеспечивающих хорошее здоровье и достижение высокой тренированности, является выполнение распорядка дня и режима тренировки (занятия).

Каждому боксеру рекомендуется вести свой дневник самоконтроля. Важное значение в программе отводится морально-волевой и психологической подготовке занимающихся, которая осуществляется в процессе бесед, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Вся работа тренера должна быть направлена на формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом, достижение полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной деятельности. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомотивации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному

выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнование и постоянного самоконтроля.

Особое внимание следует обратить на воспитание активной жизненной позиции, принципиальности, требовательности и непримиримости к нарушениям. Важным воспитывающим фактором являются: личный пример тренера, история бокса, биографии выдающихся тренеров и спортсменов, достижения боксеров нашей страны и мира.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с занимающимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие занимающихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса, побуждает занимающихся к творчеству.

Занятия проводятся по следующему плану-конспекту:

Части занятия	Задачи	Содержание занятия	Время
1. Подготовительная часть	Организация занимающихся. Общее укрепление организма и подготовка его к работе в основной части занятия. 2. Общее укрепление мышц, связок, органов дыхания.	Построение, проверка, краткое объяснение содержания занятия. 2. Ходьба и бег различным способом. Общеразвивающие гимнастические упражнения при ходьбе. Специальные подготовительные упражнения. Удары одиночные, двойные и серии ударов. 3. Гимнастические общеразвивающие упражнения стоя, сидя, лежа.	20 – 25 мин.
2. Основная часть	Овладение техническими навыками. 2. Развитие физических и морально-волевых качеств.	1. Изучение и совершенствование техники и тактики бокса: удары, защиты, контрудары. 2. Условный бой. 3. Вольный бой. 4. Подвижные игры.	45-50 мин.
3. Заключительная часть	Приведение организма в относительно спокойное состояние. Подведение итогов занятия.	Медленная ходьба. Упражнение на расслабление. 2. Краткий разбор занятий. Индивидуальные занятия. Приведение в порядок мест занятий и инвентаря.	15-20 мин.

Процесс обучения и тренировки взаимно связаны. Во время обучения техники бокса в занятия постепенно вводятся и элементы тренировки (повторение ударов, защит, гимнастические упражнения, упражнения на снарядах, со скакалкой и т.п.).

Тренировочный процесс состоит из 5-ти органически связанных видов

подготовки: физической (общей и специальной), морально-волевой, технической, тактической и теоретической.

Изучение техники приемов следует начинать с простейших атак и защит одиночными атакующими ударами в голову с встречными и ответными контрударами и защитами от них.

Особое внимание следует обращать на удар прямой левой в голову и на защиту от него, добиваясь свободного владения этим ударом в атаке, во встречной и ответной формах боя.

После того, как обучающиеся овладеют техническими навыками простейших атак, тренер может дать задание на самостоятельное упражнение с партнером в условном и вольном боях.

При совершенствовании техники приемов вначале изучается защита от ударов, а затем в сочетании с защитой изучаются контрудары и защитные действия от него.

При обучении контрударам после защиты нырком вправо и влево ответные боковые контрудары левой и правой в голову наносятся по перчаткам атакующего боксера. Этот методический прием позволяет в упражнениях с партнером совершенствовать технику боковых контрударов, вырабатывать точность и быстроту удара.

Одним из наиболее важных элементов в технике бокса являются обманные движения (финты). Финт способствует подготовке и проведению решающего удара, от которого зависит исход боя. Обманные движения, атаки или контратаки и их сочетания разучиваются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей боксера.

Большое значение имеет так же подбор спарринг-партнеров, различных по стилю и манере ведения боя. Смена спарринг-партнеров в вольном бою вынуждает боксера быстро изменять тактические формы боя и противопоставлять свою тактику действиям партнера.

Во время боя не рекомендуется часто останавливать боксеров, делать им много замечаний, за исключением лишь случаев нарушения правил бокса.

После вольного боя боксер должен продолжать работу по совершенствованию техники в упражнениях на снарядах.

Для выработки скоростной выносливости в упражнениях на снарядах рекомендуется применять интервальный и переменный методы тренировки.

Интервальный метод – упражнения боксера (бой с тенью, упражнение на снарядах, со скакалкой, условный бой и т.д.) по раундам с постепенным сокращением времени отдыха между ними.

Переменный метод – те же упражнения боксера, проделываемые по раундам, но с переменной интенсивностью. Например, в упражнениях на мешке, проводимых в среднем темпе (раунд – 2 мин.), сделать 2 «спурта», т.е. примерно по 10 сек. наносить серии ударов с максимальной быстротой и силой.

2.6. Список литературы

Для педагога:

Нормативно-правовые документы

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
2. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).
3. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816)".
4. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Основная литература:

1. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 277 с.
2. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁМедиа, 2017. - 655 с.
3. Киселев В.А., Черемисинов В.И., Горбачёв С.С. Планирование тренировочного процесса в боксе. – Издательство: Дивизион, 2020.
4. Петров М. Бокс: техника, тактика, тренировка. Практическое пособие. - Издательство: Харвест, 2020. -208 с.
5. Подрезов Н. А. Азбука бокса / Н.А. Подрезов. - М.: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2014. - 136 с.
6. Правила вида спорта «бокс» (утв. приказом Минспорта России от 23.11.2017 N 1018) (ред. от 18.03.2021).
7. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2016. - 400 с.

Дополнительная литература:

1. Атилов А. Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
2. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю. А. Шулика, А. А. Лавров, С. М. Ахметов [и др.]/ Под общей редакцией Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. –Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009. – 767с.
3. Балакшин Г. Анатомия бокса / Георгий Балакшин. - М.: PressPass, 2014. - 232 с.
4. Градополов К.В. Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга К.В. Градополов. - М.: ЁЁ Медиа, 2014. - 457 с.
5. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса. Учебник: Изд-во: Физическая культура, 2009. - 272 с.
6. Качурин А.И. Бокс в двух стойках. Учебное пособие / А.И. Качурин, С.П. Селезнев. - М.: МИИТ, 2012. - 276 с.
7. Ковтик А. Бокс. Уроки профессионала для начинающих / Александр Ковтик. -

М.: Питер, 2014. - 705 с.

8. Лисицын В. В. Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса / В.В. Лисицын. - М.: Ленанд, 2014. - 352 с.

9. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка: Учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2003. – 116с.

10. Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 272 с.

11. Пэт, О'Лири. Школа современного бокса / О'Лири Пэт. - М.: Феникс, 2015. - 499 с.

12. Федченко В.А. Защита боксера / В.А. Федченко. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 839 с.

13. Филимонов В. И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. - М.: Инсан, 2015. - 528 с.

14. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н.А. Худадов. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 623 с.

Для детей:

1.Алимов А. Бокс и многое другое, или Продолжение пути мирного воина / Андрей Алимов. - М.: Феникс, Неоглори, 2013. - 192 с.

2.Свиридов Г.И. Ринг за колючей проволокой. – Москва,1961.

3. Шаповалов Д. С. Бокс. Мировые звезды / Д.С. Шаповалов. - М.: Чайка, 2013. - 794 с.

Для родителей:

1.Бокс для детей: со сколько лет и какая польза.

Ссылка: <https://rebenokvsporte.ru/boks-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>

2.Волгоградский бокс: Вчера, сегодня, завтра. 2002.

3. Карпович Н. Н. Бокс глазами женщины / Boxing Through the Eyes of a Woman / Н.Н. Карпович. - М.: Феникс, 2014. - 152 с.

**Контрольные нормативы
по общей физической подготовке по боксу для детей 5-8 лет**

Для мальчиков

Контрольные упражнения (единица измерения)	1 год обучения			2 год обучения		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация: челночный бег 3x10 м, сек.	11,2	10,8	9,9	-	-	-
Координация: челночный бег 6x10 м, сек.	-	-	-	22,4	21,6	19,8
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	13	14	15	15	16	17
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	1	3	9	2	4	10
Сила: поднимание туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	18	26	30	19	27	32

Для девочек

Контрольные упражнения (единица измерения)	1 год обучения			2 год обучения		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация: челночный бег 3x10 м, сек.	11,7	11,3	10,2	-	-	-
Координация: челночный бег 6x10 м, сек.	-	-	-	23,4	23,6	20,4
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	8	10	12	9	11	15
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	2	6	10	4	8	12
Сила: поднимание туловища, лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	18	26	30	21	23	25

**Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке по боксу для детей 9-13 лет**

Для мальчиков

Контрольные упражнения (единица измерения)	3 год обучения			4 год обучения		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация: челночный бег 3x10 м, сек.	10,2	9,8	8,9	-	-	-
Координация: челночный бег 6x10 м, сек.	-	-	-	21,4	20,6	18,8
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	14	16	18	15	17	19
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	3	5	7	4	6	8
Сила: поднятие туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	20	28	34	21	29	35
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек (раз)	20	25	30	22	27	32

Для девочек

Контрольные упражнения (единица измерения)	3 год обучения			4 год обучения		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация: челночный бег 3x10 м, сек.	10,7	10,3	9,2	-	-	-
Координация: челночный бег 6x10 м, сек.	-	-	-	22,4	22,6	21,4
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	10	12	14	11	13	17
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	3	7	11	5	9	13
Сила: поднятие туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	20	28	32	22	30	34
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек (раз)	18	23	28	20	25	30

**Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке по боксу для детей 14-18 лет**

Для юношей

Контрольные упражнения (единица измерения)	6 год обучения			7 год обучения		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация: челночный бег 3x10 м, сек.	9,2	8,8	7,9	-	-	-
Координация: челночный бег 6x10 м, сек.	-	-	-	20,4	19,6	17,8
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	16	18	20	17	19	21
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	4	6	8	5	7	9
Сила: поднятие туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	22	30	36	23	31	37
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек (раз)	22	27	32	24	29	34
Бег 1000 м (мин)	6,30	5,10	5,00	6,25	5,05	4,95

Для девушек

Контрольные упражнения (единица измерения)	6 год обучения			7 год обучения		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация: челночный бег 3x10 м, сек.	9,7	9,3	8,2	-	-	-
Координация: челночный бег 6x10 м, сек.	-	-	-	21,4	21,6	20,4
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	12	14	16	13	14	18
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	4	8	12	6	10	14
Сила: поднятие туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	22	30	34	23	31	35
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек (раз)	20	25	30	22	27	32
Бег 1000 м (мин)	7,30	6,10	6,00	7,25	6,05	5,95

Сведения о результативности и качестве дополнительной общеразвивающей программы «Бокс» для детей 5-18 лет в период с 2018 по 2021 год.

Результативность и качество реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс» для детей 5-18 лет рассматриваются как итоговые показатели достижения целей и задач программы - создание условий для воспитания и формирования гармонично развитой личности, обладающей морально-волевыми и физическими качествами, гражданской ответственностью и правовым самосознанием, способной к успешной социализации в обществе и активной адаптации в трудовой деятельности.

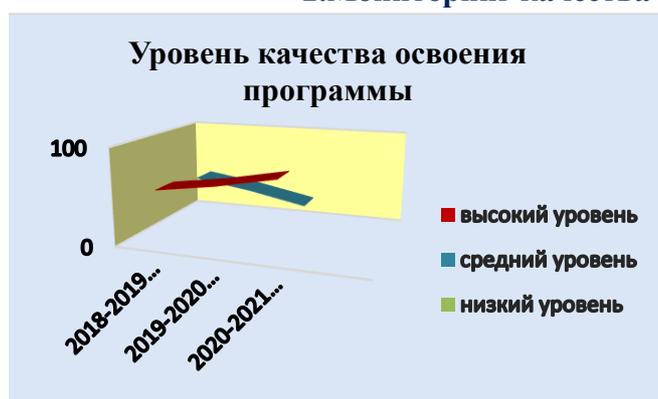
Результативность программы определяется диагностикой, включающей в себя: 1) мониторинг ежегодного количества обучающихся, занимающихся по программе; 2) мониторинг качества реализации программы (предметные, личностные и метапредметные результаты); 3) мониторинг участия обучающихся в спортивных соревнованиях разного уровня; 4) диагностика удовлетворенности обучающихся и родителей образовательным процессом (анкетирование).

1. Мониторинг количества обучающихся, занимающихся по программе

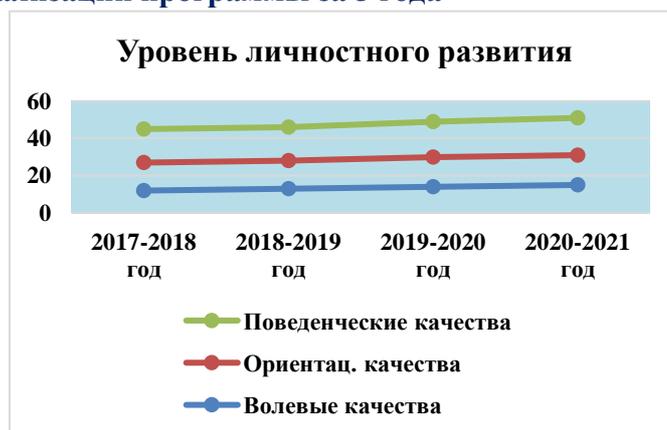


Количественный состав за 3 года показывает динамику роста обучающихся в период с 2018 по 2021 год, повышенный интерес к данному виду спорта у детей и родителей в Жирновском муниципальном районе.

2. Мониторинг качества реализации программы за 3 года



Представленные показатели результативности программы показывают положительную динамику качества усвоения программного материала. Мониторинг проводился по Оценочной карте обучающегося качества усвоения дополнительной общеразвивающей программы (Приложение № 5 к программе).



Представленные показатели уровня личностного развития учащихся показывают динамику роста уровня качеств личности, в особенности поведенческих качеств. Для оценки данного показателя использовалась диагностическая карта учета динамики личностных качеств развития учащихся (Приложение № 7 к программе).

Метапредметные результаты, получаемые учащимися в ходе обучения по программе, выражаются в развитии коммуникативных компетенций, самоконтроля, ответственности, самостоятельности, умения планировать собственную деятельность, умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, умения управлять эмоциями, потребности в саморазвитии, повышения спортивного мастерства.

В течение обучения метапредметные результаты отслеживаются с помощью методов психолого-педагогической диагностики: наблюдение, анализ вовлечённости учащихся в различные виды деятельности, мотивации учащихся к дальнейшему саморазвитию и самосовершенствованию.

Для определения степени достижения результатов обучения, динамики развития и роста мастерства обучающихся по программе проводится промежуточная аттестация с учетом участия в соревнованиях разного уровня.

3. Мониторинг участия обучающихся в спортивных соревнованиях.

Региональный уровень	Всероссийский уровень
<p>2018 г. Первенство Волгоградской области по боксу среди юношей 15-16 лет (2002-2003 г.р.), 18-21.04.2018г. – 3 чел. (2 место – 2 чел.);</p> <p>- Первенство Волгоградской области по боксу среди юношей 13-14 лет, 11-15.12.2018 г. – 3 чел. (2м, 3м, 5 м.);</p> <p>- Первенство Волгоградской области по боксу среди юношей 13-14 лет (2004-2005 г.р.), 25-28.01.2018г. – 3 чел. (2 место – 2 чел.);</p> <p>2020 г. Первенство Волгоградской области по боксу среди юношей 13-14 лет, 26-29.02.2020г. – 1 чел. (участник);</p> <p>2021 г. Первенство Волгоградской области по боксу среди юношей 13-14 лет (2007-2008 г.р.), 2-5.03.2021г. – 2 чел. (1 м.-1 чел., 3 м. – 1 чел.).</p>	<p>2018 г. 20 Международный турнир класса «Б» на призы ООО «ЛУКОЙЛ-Нижегороднефтеоргсинтез», 4-8.04.2018 г. г. Кстов – 4 чел. (1 м.-1 чел., 2 м.-1 чел., 5 м.-2 чел.);</p> <p>2019 г. X Межрегиональный турнир по боксу, посвящённый памяти Заслуж. тренера Р. Марий Эл Г.З. Мухамедзянова, 14-16.11.2019 г. – 6 чел. (1 м.-2 чел., 2 м. – 1 чел., 3 м. – 3 чел.);</p> <p>-VI открытый республиканский турнир по боксу на призы главы администрации Цивильского района, посвященного 100-летию образования Чувашской республики, 03-05.12.2020 г. – 5 чел. (2 м. – 3 чел., 3м. -2 чел.);</p> <p>2020 г. Первенство Медведевского района по боксу среди юниоров и юношей Р. Марий Эл, 24-25.01.2020 г. – 3 чел. (1 м., 2м., 3м.);</p> <p>- всероссийский онлайн-турнир по боксу «Битва городов», 01-02.06.2020 г. – 5 чел. (1 место).</p> <p>2021 г. Первенство Чувашской республики по боксу среди юношей 2007-2008 г.р., 03-06.02.2021 г. – 1 чел. 1 место.</p>

Снижение динамики участия в региональных и всероссийских соревнованиях и турнирах по боксу в 2019-2020 и 2020-2021 учебных годах связано с ведением ограничений в рамках распространения коронавирусной инфекции COVID-19 по проведению массовых мероприятий в период с марта 2020 года по февраль 2021 год.

4. Диагностика удовлетворенности обучающихся и родителей образовательным процессом.

Исследование удовлетворенности образовательным процессом родителями и учащихся показало стабильно высокий уровень показателей в течение трёх последних лет. Родители и учащиеся довольны образовательным процессом. Итоги анкетирования находятся в диапазоне – от 95 до 100%. Исходя из этого сделан вывод, что учащиеся посещают занятия с интересом и удовольствием, осознавая значимость программы для их личностного развития и воспитания (*Приложение № 8 к программе*).

Результаты участия методического кейса программы в конкурсах педагогического мастерства:

- 1 место во Всероссийском сетевом конкурсе «Презентации в образовательном процессе» (2018г.);
- лауреат 1 степени в V Всероссийском конкурсе среди педагогов «Я-профессионал» - (2020г.);
- диплом 1 степени в Международном конкурсе методических и авторских разработок «Педагогический форум» (2020г.);
- 1 место во Всероссийском профессиональном конкурсе «Педагогический опыт» (2020г.);
- 1 место во Всероссийском фестивале профессионального мастерства «Педагогические чтения» (2020г.);
- 1 место в муниципальном этапе областного конкурса «Лучший педагог дополнительного образования-2021». Методический кейс программы востребован и признан профессиональным педагогическим сообществом по реализации данной программы.

Вывод: Высокая результативность освоения Программы обучающимися свидетельствует об эффективности выбора содержания и технологий ее реализации, которые способствуют укреплению физического здоровья и формированию устойчивой мотивации к занятиям физкультурой и спортом. Занятия боксом оказывают положительное влияние не только на физическое развитие, но и на коммуникационную сферу обучающихся, благодаря общению с педагогом и со сверстниками, на повышение мотивации к реализации двигательной за счет системности и «насыщенности» спортивных занятий. Все эти данные говорят о том, что Программа «Бокс» для детей 5-18 лет актуальна и востребована.

**Карта оценки результативности реализации программы
физкультурно-спортивной направленности
за _____ учебный год**

(фио учащегося, год обучения)

Показатели	Сроки диагностики	Середина года (баллы)	Конец года (баллы)
I. Теоретическая подготовка ребёнка (10 баллов):			
<u>1.1. Теоретические знания (3 балла):</u>			
1.1.1. Физическая культура и спорт в России.			
<u>1.2. Владение специальной терминологией (5 б.).</u>			
1.3. Знание основ техники безопасности (2б.).			
II. Практическая подготовка ребёнка (50 баллов):			
<u>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой:</u>			
2.1.1. Умения выполнять упражнения общей физической подготовки (строевые упражнения, акробатические упражнения, парные упражнения) - группа НП-20 б., УТГ-10 б.			
2.1.2. Умение выполнять упражнения специальной физической подготовки (упражнения на специальном оборудовании, тренажёрах, подвижные игры) - группа НП-15 б., УТГ-15 б.			
2.1.3. Техничко-тактическая подготовка			
2.1.4. Психолого-волевая подготовка - группа НП-5 б., УТГ-10 б.			
2.1.5. Умение выполнять судейство соревнований по одному из программных видов спорта (5 б.).			
III. Общеучебные умения и навыки ребёнка (25 баллов):			
<u>3.1. Учебно-коммуникативные умения (макс.-10 б.):</u>			
3.1.1. Умение слушать и слышать педагога.			
3.1.2. Умение вступать в диалог.			
3.1.3. Умение пользоваться компьютерными источниками информации.			
<u>3.2. Учебно-организационные умения и навыки (макс.-10 б.):</u>			
3.2.1. Умение организовать свой режим дня, режим питания.			
3.2.2. Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности.			
3.2.3. Умение пользоваться спортивным инвентарём, оборудованием.			
<u>3.3. Познавательные и регулятивные учебные универсальные действия (УУД) (макс.-5б.):</u>			
3.3.1. У ребёнка развита способность к волевому усилию.			
3.3.2. У ребёнка развита рефлексия.			
IV. Предметные достижения учащегося (15 баллов):			
• На уровне детского объединения -2 балла.			
• На уровне ЦДТ – 3 балла.			
• На уровне города, района – 4 баллов.			
• На региональном уровне и выше – 6 баллов			

Максимальное количество баллов – 100 баллов

Минимальный уровень (min) – от 10 до 40 баллов;

средний уровень (s) – от 41 до 70 баллов;

максимальный уровень (max) – от 71 до 100 баллов.

Диагностическая карта учета динамики личностных качеств развития учащихся

Показатель (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
1. Организационно – волевые качества:				
1.1. Терпение.	Способность переносить (выдержать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности.	<ul style="list-style-type: none"> • Терпения хватает меньше чем на ½ занятия. • Терпения хватает больше чем на ½ занятия. • Терпения хватает на всё занятие. 	0 5 10	Наблюдение.
1.2. Воля.	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	<ul style="list-style-type: none"> • Волевые усилия ребёнка побуждаются извне. • Иногда – самим ребёнком • Всегда – самим ребёнком. 	0 5 10	Наблюдение.
1.3. Самоконтроль.	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	<ul style="list-style-type: none"> • Ребёнок постоянно находится под воздействием контроля извне. • Периодически контролирует себя сам. • Постоянно контролирует себя сам. 	0 5 10	Наблюдение.
2. Ориентационные качества.				
2.1. Самооценка.	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	<ul style="list-style-type: none"> • Завышенная. • Заниженная. • Нормальная. 	0 5 10	Анкетирование.
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении.	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы.	<ul style="list-style-type: none"> • Интерес к занятиям продиктован ребёнку извне. • Интерес периодически поддерживается самим ребёнком. • Интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно. 	0 5 10	Тестирование.
3. Поведенческие качества.				
3.1. Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации.	<ul style="list-style-type: none"> • Периодически провоцирует конфликты. • Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать. • Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты. 	0 5 10	Тестирование, метод незаконченного предложения.
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения).	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	<ul style="list-style-type: none"> • Избегает участия в общих делах. • Участвует при побуждении извне. • Инициативен в общих делах. 	0 5 10	Наблюдение.

Уровни: низкий: 5 – 30 б.; средний: 31 – 45 б.; выше среднего: 46-55 б.; высокий: 56 – 70 б

Карточка учета результатов личностного развития обучающегося
Название объединения _____ Ф.И.О. педагога _____

№ п/п	Показатели/ФИ обучающегося																						
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.	Организационно волевые качества:																						
	1.1.Терпение.																						
	1.2.Воля.																						
2.	Ориентационные качества:																						
	2.1.Самооценка.																						
	2.2.Интерес к занятиям в детском объединении.																						
3.	Поведенческие качества:																						
	3.1.Конфликтность.																						
	3.2.Тип сотрудничества.																						
	Всего:																						
№ п/п	Показатели																						
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.	Организационно волевые качества:																						
	1.1.Терпение.																						
	1.2.Воля.																						
2.	Ориентационные качества:																						
	2.1.Самооценка.																						
	2.2.Интерес к занятиям в детском объединении.																						
3.	Поведенческие качества:																						
	3.1.Конфликтность.																						
	3.2.Тип сотрудничества.																						
	Всего:																						

Анкета опроса потребителей образовательных услуг

В рамках проведения независимой оценки, качества оказания услуг образовательными организациями, просим Вас оценить работу образовательной организации. **Анкетирование проводится анонимно.**

	УДОВЛЕТВОРЕННЫ ЛИ ВЫ:	ДА	НЕТ	ЗАТРУДНЯЮСЬ
1.	Вашими отношениями с педагогами?			
2.	Отношениями между учащимися в объединении?			
3.	Профессиональным уровнем педагогического коллектива, в частности своего педагога?			
4.	Качеством образования, получаемого вашим ребёнком в ЦДТ?			
5.	Качеством воспитательной работы?			
6.	Материально-технической оснащённостью ЦДТ? (оборудование кабинета)			
7.	Условиями, направленными на сохранение и укрепление здоровья детей?			
8.	Условиями, направленными на развитие творческих способностей и интересов детей, включая их участие в конкурсах и соревнованиях?			
9.	Степенью учета мнения и пожеланий родителей в организации работы в ЦДТ и уровнем родительского самоуправления на уровне детского коллектива?			
10.	Готовы ли Вы рекомендовать данную образовательную организацию родственникам и знакомым?			

11. Каким видом творческой деятельности Вы бы хотели заниматься в ЦДТ?

Ответ: _____

**Дневник педагогических наблюдений
по программе «Бокс» для детей 5-18 лет
ФИО _____**

Цель: организация профилактической, социально-значимой деятельности учащихся и работа по укреплению, развитию и формированию личности.

Содержание дневника

1. Титульный лист (обложка).

2. Содержание:

I раздел «Информационный лист» (информация о владельце);

II раздел «Педагогико – психологическая характеристика на учащегося» (характеристики на учащегося);

III раздел «Образовательная деятельность» (направления активности);

IV раздел «Индивидуальная работа с учащимся» (план работы, полезная информация).

Раздел I. Информационный лист.

Данные учащегося.

В этом разделе помещается информация, помогающая педагогу дополнительного образования проанализировать личные данные учащегося.

Раздел II. Педагогико – психологическая характеристика на учащегося.

Характеристика на учащегося.

В этом разделе помещаются характеристики на учащегося, составленные педагогом дополнительного образования и психологом. Информация, помогающая проанализировать ученика его характер, способности; результаты психологической диагностики.

Раздел III. Образовательная деятельность.

Наблюдение за образовательной деятельностью.

В данном разделе помещаются результаты наблюдений и посещаемости учащегося; а также описание основных форм и направлений его творческой активности. Материалы, представленные в данном разделе, дают широкое представление о динамике образовательной активности учащегося.

Раздел IV. Индивидуальная работа.

Содержание работы.

План и содержание работы с учащимся.