

СОВЕТСКОЕ ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ДЕПАРТАМЕНТА ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛГОГРАДА

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр детского технического творчества Советского района Волгограда»

Принята на заседании
научно-методического совета

от «31» августа 2017 г.

Протокол № 2

Утверждаю:

Директор МОУ ЦДТТ

Советского района

А.И. Стариков

Приказ № 01-06/75

«31» августа 2017 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс для начинающих»

Возраст обучающихся: 8 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Истюфеев Андрей Валерьевич,
педагог дополнительного образования

г. Волгоград, 2017

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Программа «Бокс для начинающих» по содержательной, тематической направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению - специальной; по форме организации – групповой; по времени реализации – трёхгодичной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс для начинающих» разработана в 2013 году, апробирована, в 2015 году внесены изменения и дополнения. Программа разрабатывалась на основе типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), с учётом обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивной подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва. В 2016 году программа переработана с учетом современных требований, изложенных в методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс для начинающих» направлена на создание благоприятных условий для подготовки физически крепких, гармонично развитых юношей и девушек, в том числе путем удовлетворения потребностей учащихся в самообразовании и получении дополнительного образования. Концептуальные основы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс для начинающих» учитывают требования к дополнительному образованию в плане формирования общей культуры личности на основе усвоения обязательного минимума содержания образовательной программы, их адаптации к жизни в обществе. Содержание обучения по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе направлено на:

- овладение навыками бокса, в процессе физической подготовки;
- всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья, гармоничное развитие учащихся;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем боксерской подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время государство уделяет большое внимание физическому развитию, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек людей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс для начинающих» призвана объединить в себе интересы ребёнка, семьи, общества и государства, выступающими основными социальными заказчиками и направлена на предоставления общедоступного и бесплатного дополнительного образования по физкультурно–спортивной направленности. Благодаря программе «Бокс для начинающих» в условиях дополнительного образования было создано объединение, где через занятия боксом ведется работа не только по укреплению здоровья учащихся, но и социализация в обществе, гармоничного развития личности ребенка и воспитания физически крепких юношей и девушек для дальнейшего самоопределения.

Отличительные особенности

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа реализуется в Центре детского технического творчества и направлена на приобщение учащихся к здоровому образу жизни через занятия боксом.

В данной программе представлена модель построения тренировочного процесса группы начальной подготовки (НП), тренировочные занятия разной направленности. В календарно – тематическом плане определена общая последовательность изучения программного материала, учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Контрольные и переводные нормативы для групп НП представлены в Приложениях к программе. Так же в приложении представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, в пределах объема учебных часов, а также в зависимости от года обучения и уровня сложности освоения программы, перечень основных мероприятий по воспитательной работе.

Адресат – учащиеся в возрасте от 8 до 18 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста и старше, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов.

8 лет – возраст относительно спокойный перед предстоящим переходным периодом. В 8-9 лет ребенок продолжает расти, но для

кардинальных изменений, сопровождающих период полового созревания, время еще не пришло. Организм в этом возрасте пока еще детский, и, несмотря на кажущуюся зрелость, достаточно хрупкий. В этом возрасте ребенок начинает постепенно отдаляться от родителей. Именно поэтому данное время очень благодатно для вовлечения ребенка в мир спорта.

Подростковый возраст - это период, когда у подростка формируются взгляды, самооценка, характер. Именно в подростковом возрасте происходят многочисленные изменения в физиологии и психологии подростков.

Состояние психологической подготовленности учащихся играет особую роль, зачастую является решающим в схватке. Боксер, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, вовремя боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он и при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи.

Специалисты выделяют в психологической подготовке общую подготовку к тренировочно - соревновательной деятельности и специальную - к определённому соревнованию.

Психологическая подготовка боксёров к соревнованиям включает в себя:

- раннюю психологическую подготовку, начинающуюся за две-три недели до соревнований;
- непосредственную подготовку к выступлениям (в день соревнований);
- психологическую подготовку в ходе турнира;
- психологическую подготовку между раундами;
- психологическое воздействие после окончания выступлений на ринге.

В основу психологической подготовки учащихся положено формирование личности боксёра, способного проявлять бойцовские качества, обладающего значительным психофизическим потенциалом, умеющего творчески и с желанием вести работу для выхода на более высокий уровень мастерства, а в итоге - для достижения намеченной цели.

Общая психологическая подготовка решает задачи психического воздействия на учащегося, направленные на формирование и развитие спортивно важных психических качеств, а также способствует обучению специальным приёмам психической саморегуляции для адаптации к экстремальным условиям. Она служит целям совершенствования умения управлять собой, повышению соревновательной надёжности, а значит и достижению стабильных, высоких результатов.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и совершенствование целостной готовности боксёра для участия в каждом соревновании. Её основные задачи:

- совершенствование психических качеств и свойств, необходимых для успешного формирования различных компонентов подготовки боксёра;

- формирование, совершенствование и коррекция индивидуальной манеры боксирования с учётом личностных особенностей конкретных противников, уровня их технической подготовленности.

Объём и срок освоения программы

Данная программа рассчитана на три года обучения: 1 – год обучения – 144 часа в год, 2-й год обучения – 216 часов в год, 3-й год обучения – 216 часов в год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения для освоения программы – 576 часов.

Формы обучения

Очная форма обучения.

В соответствии с уставом Центра в группе первого года обучения 12-15 учащихся. Второй год обучения – 10-12. Третий год обучения – 8-10.

Особенности организации образовательного процесса

В образовательном процессе принимают участие разновозрастные группы учащихся. Так в одной группе могут обучаться дети от 8 до 18 лет, но чаще всего разница в возрасте учащихся в одной группе не превышает 3-4 лет.

Весь учебный материал программы разделен согласно следующим уровням сложности: «Стартовый уровень» - на 1 году обучения, «Базовый уровень» - на 2 году обучения, «Продвинутый уровень» - на 3 году обучения.

Допускается приём учащихся на 2 и 3 год обучения, при условии, что их знания, умения и навыки соответствуют «Базовому уровню» и «Продвинутому уровню» соответственно.

Состав групп: постоянный, но допускается движение учащихся в учебном году на основании ходатайств.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки. Основными формами организации учебно – тренировочного процесса и режима занятий являются:

- групповые теоретические и учебно – тренировочные занятия;
- внутригрупповые и межгрупповые спарринги;
- работа по индивидуальным планам подготовки;
- прохождение ежегодной диспансеризации;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- судейская практика.

Режим занятий разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, соответственно 144 часа в год на 1 году обучения и 3 раза в неделю по 2 часа, второго и третьего года обучения в соответствии с уставом МОУ ЦДТТ.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: реализация тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, путем удовлетворения потребностей обучающихся в получении дополнительного образования в области физкультуры и спорта.

Задачи:

- личностные:

- формирование здорового образа жизни, развитие интеллектуальных и нравственных способностей учащихся;
- формирование общей культуры личности учащихся на основе усвоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

- метапредметные:

- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем физической подготовки юношей и девушек;
- создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе путем удовлетворения потребностей в получении дополнительного образования в области физической культуры;

- образовательные (предметные):

- повышение уровня физического развития учащихся, через обучение основам техники бокса;
- на основании полученных знаний, умений и навыков профессиональное самоопределение в выборе профессии учащимися.

1.3. Содержание программы
Учебный план
1 год обучения
«Стартовый уровень»

N п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. ФК и спорт.	6	2	2	2
2	Гигиена и самоконтроль, закаливание. Инвентарь и оборудование.	4	2	-	2
3	Правила соревнований. История развития бокса. Спортивная тренировка.	4	2	-	2
4	Средства спортивной тренировки. Анализ соревновательной деятельности боксеров.	4	2	-	2
5	Общая физическая подготовка.	30	2	26	2
6	Специальная физическая подготовка.	22	2	18	2
7	Технико-тактическая подготовка.	74	4	66	4
8	Итого:	144	16	112	16

Примечание: распределение материала на теоретические и практические занятия отражает не отдельные занятия, а пропорции в распределении времени при проведении учебных занятий.

**Учебный план
2 год обучения
«Базовый уровень»**

N п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. ФК и спорт.	6	2	2	2
2	Гигиена и самоконтроль, закаливание. Инвентарь и оборудование.	4	2	-	2
3	Правила соревнований. История развития бокса. Спортивная тренировка.	4	2	-	2
4	Средства спортивной тренировки. Анализ соревновательной деятельности боксеров.	4	2	-	2
5	Общая физическая подготовка.	54	2	50	2
6	Специальная физическая подготовка.	48	2	44	2
7	Технико-тактическая подготовка.	96	4	88	4
8	Итого:	216	16	184	16

Примечание: распределение материала на теоретические и практические занятия отражает не отдельные занятия, а пропорции в распределении времени при проведении учебных занятий.

**Учебный план
3 год обучения
«Продвинутый уровень»**

N п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. ФК и спорт.	6	2	2	2
2	Гигиена и самоконтроль, закаливание. Инвентарь и оборудование.	4	2	-	2
3	Правила соревнований.	4	2	-	2
4	Средства спортивной тренировки. Анализ соревновательной деятельности боксеров.	4	2	-	2
5	Общая физическая подготовка.	54	2	50	2
6	Специальная физическая подготовка.	48	2	44	2
7	Технико-тактическая подготовка.	96	4	88	4
8	Итого:	216	16	184	16

Примечание: распределение материала на теоретические и практические занятия отражает не отдельные занятия, а пропорции в распределении времени при проведении учебных занятий.

**Содержание учебного плана
1 год обучения
«Стартовый уровень»**

Раздел 1. Вводное занятие. ФК и спорт.

Теория: Вводный инструктаж. Проведение инструктажа по ТБ. Организационные вопросы.

На вводном занятии учащиеся знакомятся с общей структурой программы, её содержанием, формами работы.

Практика: росписи в журналах по ТБ установленного образца.

Формы и методы работы: беседа, объяснение.

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. Гигиена и самоконтроль, закаливание. Инвентарь и оборудование.

Теория: Общие сведения о гигиене, самоконтроле и закаливании. Знакомство с инвентарем и оборудованием.

Формы и методы работы: лекция, беседа, показ инвентаря.

Формы контроля: опрос.

Раздел 3. Правила соревнований. История развития бокса. Спортивная тренировка.

Теория: Основные правила соревнований. История развития бокса. Знакомство с понятием спортивная тренировка.

Формы и методы работы: лекция, беседа (См. приложение 1).

Формы контроля: опрос.

Раздел 4. Средства спортивной тренировки. Анализ соревновательной деятельности боксеров.

Теория: Средства спортивной тренировки. Анализ соревновательной деятельности боксеров.

Формы и методы работы: лекция, беседа.

Формы контроля: опрос.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

Теория: Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания на «Стартовом уровне».

Практика: К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и

длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (метания и толкания, бег по пересеченной местности, кросс). Так же необходимо использовать такие спортивные игры как баскетбол, футбол, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию (См. приложение 2).

Формы и методы работы: беседа, наглядный показ, выполнение упражнений.

Формы контроля: сдача учащимися нормативов.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием на «Стартовом уровне».

Практика: упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития силы, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития гибкости. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений (См. приложение 3).

Формы и методы работы: беседа, наглядный показ, выполнение упражнений.

Формы контроля: проверка навыков согласно приложению 3.

Раздел 7. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: В данном разделе помимо повышения уровня общей физической подготовленности и развития физических качеств происходит на первых этапах - освоение, а в дальнейшем и совершенствование технико-тактических приемов бокса на «Стартовом уровне».

Практика: изучение основных положений и движений, отработка ударов левой рукой и правой, защиты, контрударов, упражнения в парах (См. приложение 4).

Формы и методы работы: беседа, наглядный показ, выполнение упражнений, спарринги.

Формы контроля: результаты выполнения упражнений и спаррингов.

**Содержание учебного плана
2 год обучения
«Базовый уровень»**

Раздел 1. Вводное занятие. ФК и спорт.

Теория: Вводный инструктаж. Проведение инструктажа по ТБ. Организационные вопросы.

На вводном занятии учащиеся знакомятся с общей структурой программы, её содержанием, формами работы.

Практика: росписи в журналах по ТБ установленного образца.

Формы и методы работы: беседа, объяснение.

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. Гигиена и самоконтроль, закаливание. Инвентарь и оборудование.

Теория: Сведения о гигиене, самоконтроле и закаливании. Инвентарь и оборудование.

Формы и методы работы: лекция, беседа, показ инвентаря.

Формы контроля: опрос.

Раздел 3. Правила соревнований. История развития бокса. Спортивная тренировка.

Теория: Правила соревнований. История развития бокса. Спортивная тренировка.

Формы и методы работы: лекция, беседа.

Формы контроля: опрос.

Раздел 4. Средства спортивной тренировки. Анализ соревновательной деятельности боксеров.

Теория: Средства спортивной тренировки. Анализ соревновательной деятельности боксеров.

Формы и методы работы: лекция, беседа.

Формы контроля: опрос.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

Теория: Общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания на «Базовом уровне».

Практика: К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и

длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (метания и толкания, бег по пересеченной местности, кросс). Так же необходимо использовать такие спортивные игры как баскетбол, футбол, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию (См. приложение 2).

Формы и методы работы: беседа, наглядный показ, выполнение упражнений.

Формы контроля: сдача учащимися нормативов.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием на «Базовом уровне».

Практика: упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития силы, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития гибкости. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений (См. приложение 3).

Формы и методы работы: беседа, наглядный показ, выполнение упражнений.

Формы контроля: проверка навыков согласно приложению 3.

Раздел 7. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: В данном разделе помимо повышения уровня общей физической подготовленности и развития физических качеств происходит на первых этапах - освоение, а в дальнейшем и совершенствование технико-тактических приемов бокса на «Базовом уровне».

Практика: изучение основных положений и движений, отработка ударов левой рукой и правой, защиты, контрударов, упражнения в парах (См. приложение 4).

Формы и методы работы: беседа, наглядный показ, выполнение упражнений, спарринги.

Формы контроля: результаты выполнения упражнений и спаррингов.

**Содержание учебного плана
3 год обучения
«Продвинутый уровень»**

Раздел 1. Вводное занятие. ФК и спорт.

Теория: Вводный инструктаж. Проведение инструктажа по ТБ. Организационные вопросы.

На вводном занятии учащиеся знакомятся с общей структурой программы, её содержанием, формами работы.

Практика: росписи в журналах по ТБ установленного образца.

Формы и методы работы: беседа, объяснение.

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. Гигиена и самоконтроль, закаливание. Инвентарь и оборудование.

Теория: Сведения о гигиене, самоконтроле и закаливании. Инвентарь и оборудование.

Формы и методы работы: лекция, беседа, показ инвентаря.

Формы контроля: опрос.

Раздел 3. Правила соревнований. История развития бокса. Спортивная тренировка.

Теория: Правила соревнований. История развития бокса. Спортивная тренировка.

Формы и методы работы: лекция, беседа.

Формы контроля: опрос.

Раздел 4. Средства спортивной тренировки. Анализ соревновательной деятельности боксеров.

Теория: Средства спортивной тренировки. Анализ соревновательной деятельности боксеров.

Формы и методы работы: лекция, беседа.

Формы контроля: опрос.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

Теория: Общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания на «Продвинутом уровне».

Практика: К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и

длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (метания и толкания, бег по пересеченной местности, кросс). Так же необходимо использовать такие спортивные игры как баскетбол, футбол, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию (См. приложение 2).

Формы и методы работы: беседа, наглядный показ, выполнение упражнений.

Формы контроля: сдача учащимися нормативов.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием на «Продвинутом уровне».

Практика: упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития силы, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития гибкости. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений (См. приложение 3).

Формы и методы работы: беседа, наглядный показ, выполнение упражнений.

Формы контроля: проверка навыков согласно приложению 3.

Раздел 7. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: В данном разделе помимо повышения уровня общей физической подготовленности и развития физических качеств происходит на первых этапах - освоение, а в дальнейшем и совершенствование технико-тактических приемов бокса на «Продвинутом уровне».

Практика: изучение основных положений и движений, отработка ударов левой рукой и правой, защиты, контрударов, упражнения в парах (См. приложение 4).

Формы и методы работы: беседа, наглядный показ, выполнение упражнений, спарринги.

Формы контроля: результаты выполнения упражнений и спаррингов.

1.4. Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе:

По окончании первого года обучения «Стартовый уровень» учащиеся

Будут знать:

- о гигиене, самоконтроле и закаливании;
- историю развития бокса;
- правильность выполнения упражнений.

Будут уметь:

- выполнять специальные упражнения боксера и сдавать контрольные нормативы в соответствии с требованиями «Стартового уровня»;
- выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;
- выполнять приемы защиты, контрприемы, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом «Стартового уровня»;
- проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По окончании второго года обучения «Базовый уровень» учащиеся

Будут знать:

- о гигиене, самоконтроле и закаливании;
- историю развития бокса;
- правильность выполнения упражнений.

Будут уметь:

- выполнять специальные упражнения боксера и сдавать контрольные нормативы в соответствии с требованиями «Базового уровня»;
- выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;
- выполнять приемы защиты, контрприемы, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом «Базового уровня»;
- проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По окончании третьего года обучения «Продвинутый уровень» учащиеся

Будут знать:

- о гигиене, самоконтроле и закаливании;
- историю развития бокса;
- правильность выполнения упражнений.

Будут уметь:

- выполнять специальные упражнения боксера и сдавать контрольные нормативы в соответствии с требованиями «Продвинутого уровня»;

- выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;
- выполнять приемы защиты, контрприемы, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом «Продвинутого уровня»;
- проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

Компетенции и личностные качества

Программа учитывает требования ФГОС основного, среднего и полного общего образования в части формирования личностных компетентностей:

1.	познавательная компетентность	способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
2.	информационная компетентность	способность работать с разными источниками информации; способность к критическому суждению в отношении получаемой информации; владение телекоммуникационными технологиями в общении с людьми; компьютерная грамотность, умение использовать планы и конспекты, знаковые системы (таблицы, схемы и т.д.);
3.	коммуникативная компетентность	владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности
4.	социальная и гражданская компетентность	соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни; умение ориентироваться в социальных ситуациях и занимать адекватные позиции; способность к регулированию конфликтов ненасильственным путем; способность жить и общаться с людьми других языков, религий и культур; готовность к участию в позитивных социальных преобразованиях
5.	организаторская компетентность	планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности

6.	специальные компетентности в области образовательной деятельности физкультурно-спортивного направления дополнительного образования детей	Знание и умение основных элементов техники и тактики бокса. Умение проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера. Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; Выполнение приемов защиты, контрприемов, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.
----	--	---

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы

- личностные:

- учащиеся будут обладать сформированной культурой здорового образа жизни, развитыми интеллектуальными и нравственными способностями;
- у учащихся будет сформирована общая культура личности на основе усвоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

- метапредметные:

- учащиеся будут смелы, иметь волевою подготовку, дисциплинированы, обладать высоким уровнем физической подготовки юношей и девушек;
- для учащихся будут созданы благоприятные условия для разностороннего развития личности, в том числе путем удовлетворения потребностей в получении дополнительного образования в области физической культуры.

- образовательные (предметные):

- учащиеся будут повышать свой уровень физического развития, через обучение основам техники бокса;
- учащиеся на основании полученных знаний, умений и навыков смогут профессионально самоопределиться в выборе будущей профессии.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график учебный год

1 год обучения «Стартовый уровень»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Темы занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебные занятия;	18	1. Вводное занятие. ФК и спорт (6 ч.). 2. Гигиена и самоконтроль, закаливание. Инвентарь и оборудование (4 ч.). 3. Правила соревнований. История развития бокса. Спортивная тренировка (4 ч.). 4. Средства спортивной тренировки. Анализ соревновательной деятельности боксеров (4 ч.).	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	опрос
2	Октябрь	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	18	Общая физическая подготовка (4 ч.). Специальная физическая	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.

						подготовка (4 ч.). Технико-тактическая подготовка (10 ч.).		
3	Ноябрь	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	16	Общая физическая подготовка (4 ч.). Специальная физическая подготовка (2 ч.). Технико-тактическая подготовка (10 ч.).	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.
4	Декабрь	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	18	Общая физическая подготовка (4 ч.). Специальная физическая подготовка (4 ч.). Технико-тактическая подготовка (10 ч.).	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	- сдача учащимися нормативов; - проверка навыков специальной физической подготовки; - результаты выполнения упражнений и спаррингов.
5	Январь	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	16	Общая физическая подготовка (4 ч.). Специальная физическая подготовка (4 ч.). Технико-тактическая подготовка (8	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.

						ч.).		
6	Февраль	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	16	Общая физическая подготовка (4 ч.). Специальная физическая подготовка (2 ч.). Технико-тактическая подготовка (10ч.).	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.
7	Март	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	18	Общая физическая подготовка (4 ч.). Специальная физическая подготовка (4 ч.). Технико-тактическая подготовка (10 ч.).	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.
8	Апрель	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	16	Общая физическая подготовка (4 ч.). Специальная физическая подготовка (2 ч.). Технико-тактическая подготовка (10 ч.).	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.

9	Май	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	16	Общая физическая подготовка (4 ч.). Специальная физическая подготовка (2 ч.). Технико-тактическая подготовка (10 ч.).	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	- сдача учащимися нормативов; - проверка навыков специальной физической подготовки; - результаты выполнения упражнений и спаррингов.
10	Июнь	По расписанию	По расписанию	Массовая работа с лагерями	По расписанию	Традиционные районные конкурсы и массовая работа с воспитанникам и лагерей.	МОУ ЦДТТ	Соревнования, согласно графика Федерации Бокса Волгоградской области.
11	Июль	отпуск	отпуск	отпуск	отпуск	отпуск	отпуск	отпуск
12	Август	По расписанию	По расписанию	Работа с компьютером	Согласно нагрузке	Работа с документацией и УМК программы	Компьютерный класс	Сдача обновленной программы

**2 год обучения
«Базовый уровень»**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Темы занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные	26	1. Вводное занятие. ФК и спорт (6 ч.). 2. Гигиена и самоконтроль,	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	- Опрос; - Выполнение упражнений и

				занятия;		закаливание Инвентарь и оборудование (4 ч.). 3. Правила соревнований. История развития бокса. Спортивная тренировка (4 ч.). 4. Средства спортивной тренировки. Анализ соревновательн ой деятельности боксеров (4 ч.). Общая физическая подготовка (4 ч.). Технико- тактическая подготовка (4 ч.).	площадка	спаррингов.
2	Октяб рь	По распис анию	По распис анию	теоретиче ские и учебно – тренирово чные занятия;	26	Общая физическая подготовка (6 ч.). Специальная физическая подготовка (6 ч.). Технико- тактическая подготовка (14 ч.).	Спортивн ый зал, школьная спортивна я площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.
3	Ноябр ь	По распис анию	По распис анию	теоретиче ские и учебно – тренирово	24	Общая физическая подготовка (6 ч.).	Спортивн ый зал, школьная спортивна	сдача учащимися нормативов.

				чные занятия;		Специальная физическая подготовка (6 ч.). Технико-тактическая подготовка (12 ч.).	я площадка	
4	Декабрь	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	26	Общая физическая подготовка (6 ч.). Специальная физическая подготовка (6 ч.). Технико-тактическая подготовка (14 ч.).	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	- сдача учащимися нормативов; - проверка навыков специальной физической подготовки; - результаты выполнения упражнений и спаррингов.
5	Январь	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	22	Общая физическая подготовка (6 ч.). Специальная физическая подготовка (6 ч.). Технико-тактическая подготовка (12 ч.).	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.
6	Февраль	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	24	Общая физическая подготовка (6 ч.). Специальная физическая подготовка (6 ч.). Технико-	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.

						тактическая подготовка (12 ч.).		
7	Март	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	26	Общая физическая подготовка (6 ч.). Специальная физическая подготовка (6 ч.). Технико-тактическая подготовка (14 ч.).	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.
8	Апрель	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	24	Общая физическая подготовка (6 ч.). Специальная физическая подготовка (6 ч.). Технико-тактическая подготовка (12 ч.).	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.
9	Май	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	26	Общая физическая подготовка (8 ч.). Специальная физическая подготовка (6 ч.). Технико-тактическая подготовка (12 ч.).	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	- сдача учащимися нормативов; - проверка навыков специальной физической подготовки; - результаты выполнения упражнений и спаррингов.
10	Июнь	По	По	Массовая	По	Традиционные	МОУ	Соревнован

		расписание	расписание	работа с лагерями	расписание	районные конкурсы и массовая работа с воспитанниками и лагерей.	ЦДТТ	ия, согласно графика Федерации Бокса Волгоградской области.
11	Июль	отпуск	отпуск	отпуск	отпуск	отпуск	отпуск	отпуск
12	Август	По расписание	По расписание	Работа с компьютером	Согласно нагрузке	Работа с документацией и УМК программы	Компьютерный класс	Сдача обновленной программы

**3 год обучения
«Продвинутый уровень»**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Темы занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	По расписание	По расписание	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	26	1. Вводное занятие. ФК и спорт (6 ч.). 2. Гигиена и самоконтроль, закаливание Инвентарь и оборудование (4 ч.). 3. Правила соревнований. История развития бокса. Спортивная тренировка (4 ч.). 4. Средства спортивной тренировки. Анализ	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	опрос

						соревновательной деятельности боксеров (4 ч.). Общая физическая подготовка (4 ч.). Технико-тактическая подготовка (4 ч.).		
2	Октябрь	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	26	Общая физическая подготовка (6 ч.). Специальная физическая подготовка (6 ч.). Технико-тактическая подготовка (14 ч.).	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.
3	Ноябрь	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	24	Общая физическая подготовка (6 ч.). Специальная физическая подготовка (6 ч.). Технико-тактическая подготовка (12 ч.).	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.
4	Декабрь	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	26	Общая физическая подготовка (6 ч.). Специальная физическая	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	- сдача учащимися нормативов; - проверка навыков специальной

						подготовка (6 ч.). Технико-тактическая подготовка (14 ч.).		физической подготовки; - результаты выполнения упражнений и спаррингов.
5	Январь	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	22	Общая физическая подготовка (6 ч.). Специальная физическая подготовка (6 ч.). Технико-тактическая подготовка (12 ч.).	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.
6	Февраль	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	24	Общая физическая подготовка (6 ч.). Специальная физическая подготовка (6 ч.). Технико-тактическая подготовка (12 ч.).	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.
7	Март	По расписанию	По расписанию	теоретические и учебно – тренировочные занятия;	26	Общая физическая подготовка (6 ч.). Специальная физическая подготовка (6 ч.). Технико-тактическая подготовка (14	Спортивный зал, школьная спортивная площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.

						ч.).		
8	Апрел ь	По распис анию	По распис анию	теоретиче ские и учебно – тренирово чные занятия;	24	Общая физическая подготовка (6 ч.). Специальная физическая подготовка (6 ч.). Технико- тактическая подготовка (12 ч.).	Спортивн ый зал, школьная спортивна я площадка	Выполнение упражнений и спаррингов.
9	Май	По распис анию	По распис анию	теоретиче ские и учебно – тренирово чные занятия;	26	Общая физическая подготовка (8 ч.). Специальная физическая подготовка (6 ч.). Технико- тактическая подготовка (12 ч.).	Спортивн ый зал, школьная спортивна я площадка	- сдача учащимися нормативов; - проверка навыков специальной физической подготовки; - результаты выполнения упражнений и спаррингов.
10	Июнь	По распис анию	По распис анию	Массовая работа с лагерями	По распис анию	Традиционные районные конкурсы и массовая работа с воспитанникам и лагерей.	МОУ ЦДТТ	Соревнован ия, согласно графика Федерации Бокса Волгоградск ой области.
11	Июль	отпуск	отпуск	отпуск	отпуск	отпуск	отпуск	отпуск
12	Авгус т	По распис анию	По распис анию	Работа с компьюте ром	Согла сно нагруз ке	Работа с документацией и УМК программы	Компьюте рный класс	Сдача обновленно й программы

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Перечень необходимого оборудования, инвентаря для реализации программы.

Спортивная база:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалка;
- душевая;
- футбольное поле.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- боксерский ринг;
- боксерские груши;
- боксерские мешки;
- форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);
- мячи футбольные;
- мячи для большого тенниса;
- мячи набивные;
- скакалки.

Информационное обеспечение

- аудио - аппаратура с комплектом дисков;
- аппаратура для просмотра фото- и видеоматериалов.

Крайне желательно наличие мультимедийного проектора с экраном для более эффективного использования фото- и видеоматериалов, а также презентаций.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- сдача нормативов и упражнений по разделам программы;
- заполнение индивидуальных карт на каждого учащегося, где отражены сдача нормативов, начиная со «Стартового уровня» и до «Продвинутого уровня» (См. приложение 5);
- сбор педагогом папки портфолио, где хранятся все благодарственные письма и грамоты учащихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- контрольные нормативы и упражнения;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок;
- проверка в спарринговых боях;
- протоколы соревнований;

- грамоты за участие в мероприятиях различного уровня.

2.4. Оценочные материалы

перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов:

Индивидуальная карта учащегося, для фиксации показателей сдачи нормативов (См. приложение 5).

2.5. Методические материалы

- учебно-демонстрационные плакаты;
- спортивная литература;
- видео- семинары по боксу;
- диски по технико-тактической подготовке.

2.6. Список литературы

Литература, рекомендованная педагогам:

1. Андреев В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития. 2-е изд. Казань: Центр инновационных технологий, 2000.
2. Бэш Ф. Здоровье и воспитание подростка. Полное практическое руководство для родителей. Изд.: Мартин, 2012 г. 591 стр.
3. Николаева М.В. Основы профессионального саморазвития педагога: учебное пособие. – М. – Волгоград: Перемена, 2005.

Источники, рекомендованные учащимся:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Все новости бокса и ММА <http://allboxing.ru/>
3. Новостной портал о профессиональном спорте http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Boks/Professionalnyj

Список литературы, использованной при написании программы:

1. Акопян А. О. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. Бэш Ф. Здоровье и воспитание подростка. Полное практическое руководство для родителей. - Изд.: Мартин, 2012 г. 591 стр.
5. Все о боксе. // Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. – 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ИНСАН, 2010. - 320 с.

7. Кочетов А. И. Педагогическая диагностика. – Армавир, 1998.
8. Начальное обучение боксеров-юношей. / Под ред. В.А.Лаврова. – Волгоград: 1976. - 112 с.
9. Николаева М.В. Основы профессионального саморазвития педагога: учебное пособие. – Волгоград: Перемена, 2005.
10. Озолин К. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ», 2004. -863 с.
11. Педагогика. / Под ред. В.А. Сластенина и др. - М., 1998. – 248 с.
12. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М., 1998.
13. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
14. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.
15. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

Программа разработана с учётом требований следующих документов:

- 1) Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
- 2) Приказ Министерства образования и науки РФ № 2357 от 22.09.2011 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
- 3) Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- 4) «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- 5) Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
- 6) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- 7) Приказ Министерства образования и науки РФ № 1008 от 29.08.2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 8) Постановление Правительства Волгоградской области № 668-п от 25.11.2013 года «об утверждении государственной программы Волгоградской области «Развитие образования» на 2014 – 2020 гг»
- 9) Конвенция ООН о правах ребёнка;
- 10) Программа развития МОУ ЦДТТ на 2014-2019 гг;
- 11) Устав МОУ ЦДТТ;
- 12) Должностная инструкция педагога дополнительного образования;
- 13) Инструкции по технике безопасности.