

**Комитет образования города Курска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 49»**

Приложение № \_\_\_\_  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«СОШ №49»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» 08 2023 г.  
Протокол № 17

Утверждаю  
Директор МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №49»  
С. П. Осетров  
Приказ от «01» 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«БОКС»**

**(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Сулименко Андрей Владимирович,  
педагог дополнительного  
образования

**Курск, 2023 год**

**Комитет образования города Курска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 49»**

Приложение № \_\_\_\_  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«СОШ №49»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №49»  
\_\_\_\_\_  
С. П. Осетров  
Приказ № \_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«БОКС»**

**(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Сулименко Андрей Владимирович,  
педагог дополнительного  
образования

**Курск, 2023 год**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1.Комплекс основных характеристик Программы.....	3
1.1. Пояснительную записку.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Планируемые результаты.....	6
1.4. Содержание Программы.....	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
2.1.Календарный учебный график.....	14
2.2.Оценочные материалы.....	14
2.3. Формы аттестации.....	20
2.4. Методические материалы.....	21
2.5. Условия реализации Программы.....	23
3. Рабочая программа воспитания.....	25
4. Список литературы.....	28
Приложение1. Календарно-тематическое планирование.....	29
Приложение 2. Материалы для проведения мониторинга.....	32

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Бокс» разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:**

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 31.07.2020 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н

«Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «От утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций

по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об

утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

Устав МБОУ «СОШ № 49» (приказ комитета образования г.Курска от 14.12.2016 г. №720);

Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 49» г.Курска №324 от 01.08.2023

**Актуальность программы.** Программа базируется на необходимости приобщения учащихся разного возраста к активным видам спорта для укрепления здоровья, развития умственных и физических качеств.

Программа содержит учебный материал, освоение которого обеспечивает общее укрепление здоровья, повышение физической выносливости учащихся, формирует позитивные, социально востребованные модели их поведения. Регулярные занятия боксом приобщают учащихся к здоровому образу жизни, формируют неприятие вредных привычек, ограждают детей и подростков от негативного влияния улицы, создают условия для творческой самореализации и социальной адаптации детей и подростков.

Реализация программы способствует развитию неординарности и быстроты мышления учащихся, формированию их аналитических способностей в выстраивании стратегии и тактики, адекватности восприятия и действия в спортивной ситуации, формированию и развитию ряда ключевых компетенций.

Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловлено точными

правилами. В технико-тактическом отношении бокс- один из самых сложных видов спорта. Путь боксера от новичка до мастера спорта – это сложный многолетний процесс развития и совершенствования физических качеств, волевых способностей, технического мастерства и тактики ведения боя.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой, к виду спорта «Бокс», развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, привычка здорового образа жизни.

**Отличительные особенности программы.** Учебный материал программы не разделяется на теорию и практику. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы. Освоение программного материала обеспечивает формирование ряда положительных личностных качеств, социальных умений и навыков учащихся, базирующихся на ценностях здорового образа жизни, позитивного межличностного взаимодействия, социальной адаптации.

**Адресат программы:** учащиеся подросткового возраста (10-17 лет).

**Подростковый возраст (10-17 лет)** Признаком возраста 10-17 лет является переход от детства к взрослости. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией, гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

**Срок освоения и объём программы**

Программа «Бокса» рассчитана на два года обучения. Количество часов каждого года обучения –  $3 \times 36 = 108$  часов.

Общее количество часов всего курса обучения:  $108 \times 2 = 216$  часов.

**Формы обучения, виды и режим занятий**

Формы обучения: очная групповая в учреждении с использованием электронного обучения, с применением дистанционных технологий. Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения (при необходимости) и включает работу на платформах ВКонтакте, Телеграм, офлайн-консультации в режиме электронной переписки, транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

Учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часа. Перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

Наполняемость учебных групп по годам обучения:

1 год обучения – 12-15 человек, 2 год обучения – 10-12 человек.

Виды занятий – комбинация теории и практики, практическая работа.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Основными типами занятий по программе «Бокс» являются: теоретический, практический, контрольный, тренировочный.

*Однонаправленные занятия.*

Посвящены только одному из компонентов подготовки боксера: техническому, тактическому или физическому.

*Комбинированные занятия.*

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

*Целостно-игровые занятия.*

Построены на учебной игре в гандбол или баскетбол (10-15 мин). Медленная ходьба со спокойными дыхательными упражнениями.

*Контрольные занятия.*

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цели и задачи первого года обучения:**

*Цель программы:* формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям.

*Задачи программы:*

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
- воспитывать у учащихся нравственные качества:
- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

**Цели и задачи второго года обучения:**

*Цель программы:* физическое развитие, повышение показателей физического и функционального состояния организма на различных этапах **подготовки, обучение и совершенствование** технико-тактических действий.

Для реализации цели программы предполагается решение следующих педагогических задач:

*Образовательно-предметные задачи:*

- учить технике безопасности;
- развивать знания об истории спорта;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики боя;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по боксу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по боксу.

*Компетентные задачи:*

- учить самостоятельно целеполаганию и планированию деятельности;
- учить самостоятельно соотносить результаты деятельности с целью;
- развивать самоконтроль, адекватную самооценку;
- формировать позитивную эмоциональную оценку деятельности.
- совершенствовать умение преобразовывать информацию из одной формы в другую и выбор наиболее удобной для себя формы;
- развивать самостоятельную ориентацию в системе полученных знаний;
- совершенствовать доказательное изложение своей позиции, мнения;
- учить адекватному восприятию других позиций, мнений, взглядов, интересов;
- учить выделять главное при обсуждении совместной деятельности, точная постановка вопросов;
- совершенствовать умение согласовывать свои интересы с учетом других позиций, мнений, взглядов;
- содействовать переживанию ситуации коллективного успеха.

*Личностные задачи:*

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- развивать стремление к ведению здорового образа жизни;
- развивать наблюдательность, зрительную и моторную память, глазомер;
- воспитывать уважение к нормам коллективной жизни и результатам чужого труда;
- развивать уверенность в себе, адекватную самооценку и самоконтроль;
- развивать силу воли и работоспособность;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, целеустремлённость;
- развивать способность работать в группе;
- воспитывать адекватное восприятие конструктивной критики.

### 1.3. Планируемые результаты

#### Планируемые результаты обучения (первый год обучения)

После освоения программы учащиеся должны

- **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

- **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей тренировке с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по боксу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

#### Освоенные универсальные учебные действия

##### *Регулятивные УУД:*

- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;
- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы.

##### *Познавательные УУД:*

- осознание необходимости новых знаний;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;
- владеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного.

***Коммуникативные УУД:***

- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;
- умение выражать свои мысли;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися;

**Личностные результаты**

***Учащимися проявлены:***

- владеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

**Планируемые результаты обучения (второй год обучения)**

**Образовательно-предметные результаты**

***Учащиеся должны знать:***

- технику безопасности;
- боевая стойка;
- правила бокса;
- судейские команды;
- одиночные удары ;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;
- одиночный боковой;
- серии ударов ( двойка; почтальон, джеб, фук и т.д)
- положение о соревнованиях.
- обязанности судей.

***Учащиеся должны уметь:***

- выполнять перемещения из стойки боксера;
- выполнять базовый подшаг;
- выполнять разворот на ноге;
- выполнять базовые боксерские удары;
- выполнять левый прямой (джеб);
- выполнять правый прямой (правый кросс);
- выполнять левый хук;
- выполнять левый апперкот;
- выполнять правый апперкот;
- выполнять правый оверхенд;
- выполнять базовую боксерскую защиту;
- выполнять блокирование ударов в голову;
- выполнять блокирование ударов в корпус;
- выполнять базовые боксерские контр-удары
- выполнять базовые контр-удары против Джеба ;
- выполнять базовые контр-удары против Правого Кросса/Оверхенда/Апперкота.

**Метапредметные результаты**

**(Освоенные универсальные учебные действия)**

***Регулятивные УУД:***

- самостоятельное целеполагание и планирование деятельности;
- самостоятельное соотнесение результатов деятельности с целью;
- самоконтроль, адекватная самооценка;



- позитивная эмоциональная оценка тренерской деятельности.

**Познавательные УУД:**

- уверенное владение системой поиска необходимой информации;
- преобразование информации из одной формы в другую и выбор наиболее удобной для себя формы;
- выделение главного в полученной информации для достижения запланированного результата;
- самостоятельная ориентация в системе полученных знаний.

**Коммуникативные УУД:**

- доказательное изложение своей позиции, мнения;
- восприятие других позиций, мнений, взглядов, интересов;
- выделение главного при обсуждении совместной деятельности, точная постановка вопросов;
- умение согласовывать свои интересы с учетом других позиций, мнений, взглядов;
- умение переживать ситуации коллективного успеха.

**Личностные результаты**

**Учащимися проявлены:**

- развитые каналы восприятия информации;
- развитое стремление к ведению здорового образа жизни;
- развитые наблюдательность, зрительная и моторная память, глазомер;
- уважение к нормам коллективной жизни и результатам чужого труда;
- развитые уверенность в себе, адекватная самооценка и самоконтроль;
- сила воли и работоспособность;
- развитые инициативность, самостоятельность, целеустремленность;
- развитое умение работать в группе, воспринимать конструктивную критику.

**1.4. Содержание Программы**

**Учебный план первого года обучения**

*Таблица 1*

№ п/п С о д е р ж а н и е у ч е б н о г о п л н а	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России.	3	3	-	опрос
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	2	2	-	Тестирование
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся боксом	3	3	-	Наблюдение
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	2	-	Проектная работа
5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-	опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	17	-	17	Практическая работа
7	Основы техники и тактики в боксе	70	-	70	Практическая работа
8	Учебные спарринги и соревнования	10	-	10	Практическая работа
<b>Итого</b>		<b>108</b>	<b>11</b>	<b>97</b>	

первого года обучения

**Теоретические занятия – 5 ч.**

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное

значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в боксе.** Понятие об обучении и тренировке в боксе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по боксу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных боксеров. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### Практические занятия – 97 ч.

#### **Общая физическая подготовка**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости, необходимые на спаррингах.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития ловкости, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития защиты, необходимых при блокировании ударов соперника.

#### **Практические занятия по технике нападения**

**Действия без снаряда. Перемещения и боевая стойка:** - боевая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба с крестным шагом вправо, влево, спиной вперед; - перемещения приставными шагами спиной вперед;

- перемещение толчком двух ног, сочетание способов перемещений.

**Действия со снарядом. Боевая стойка:** - положение кулака при ударе, выброс кулака голова - туловище с перемещением;

- одиночные удары снизу, одиночные удары боковые.

#### **Практические занятия по технике ударов и защиты от них**

прямой удар с шагом левой;

защиты подставкой правой ладони;

отбивом правой рукой влево вниз;

уклоном вправо, отходом назад;

прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча;

подставкой правой ладони, уклоном влево сухом назад;

прямой удар туловище, защита подставкой согнутой локтевой руки с отходом назад; Двойные прямые

удары защита от них:

прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони отходом подставкой левого плеча;

прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локтевой руки с отходом назад.  
прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локтевой руки с отходом назад.

### Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

## Учебный план второго года обучения

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
1	Основы знаний	2	2	-	опрос Тестирование
2	Общая физическая подготовка	3	1,5	1,5	Практическая работа
3	Техническая подготовка	63	9	54	Практическая работа
4.	Тактическая подготовка	36	8	28	Практическая работа
5.	Контрольные испытания и соревнования	4	2	2	Опрос, тестирование
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>22,5</b>	<b>85,5</b>	

## Содержание учебного плана первого года обучения

### 1. Основы знаний

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

### 2. Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах в течение всего периода тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

*Строевые упражнения.*

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

*Элементы акробатики:* Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мостик в положении лёжа на спине и в положении стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

*Упражнения с гимнастическими палками:* наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) в различных положениях палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

*Упражнения с медицинскими мячами:* броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партером из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

*Упражнения на формирование правильной осанки*

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различные пороки искривления позвоночного столба, а постоянно напряжение мышц пере

днейчастителяи расслаблениемышцспиныспособствуютразвитиюпатологиипозвоночника.Дляборьбыс этимприменяютсяследующие упражнения:

И.п.ладонизаголову,локтивперёд-

разводялоктивсторонуивыпрямляяспинуподнятьсянаноски(вдох),возвратитьсявисходноеположение(выдох);

И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачиваяладонивверх(вдох)-возвратитьсявисходноеположение(выдох);

И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергичноразогнутьихмаксимальноотвестиназадладонямивнутрьсодновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части(вдох)-вернуться висходноеположение (выдох);

И.п.держасьзарейкугимнастическойстенки,стоякнейспиной.Подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох),вернутьсявисходноеположение(выдох);

И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и головуназад.Согнуть руки,кплечамсводя лопатки. Рукивытянуть вперёд,-поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, головуназад.Сменятьрукуиногу.Взявшисьзаголеностопы-прогнутьсяявпояснице,напрягаярукии ноги.

Весьмаэффективнывборьбеспатологиейпозвоночникаупражнениягимнастическойпалкой.

Дляукреплениямышцспинырекомендуютсяследующиеупражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положениясогнувшисьвперёд;лёжапереднейчастьюобёдернакамейке(«козле», «коне»)пяткификсированы-сгибаниеиразгибаниетуловища;стоясбоку «козла»(«коня»)лечьгрудьюнанегоиохватитьегоруками-подниманиеногвверх назад;поворотытуловищасоштангойвруках;стоянанебольшомвозвышении-подъёмгириспола,сгибаяивыпрямляятуловищеит.п.

Применение средств общей физической подготовки ставит основнойзадачейукреплениездоровья,общегофизическогогоразвитиязанимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитиеосновных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальнойвыносливости,координации движений.

Средстваиупражненияобщейфизическойподготовкидолжнысоставлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группахивовсепериодытренировки.

Подбор,содержаниеидозировкаупражненийзависятотуровняфизическогогоразвитиязанимающихся,задачтренировочногопериода,уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличияматериальнойбазы.

#### Строевыеупражнения.

Построенияиперестроениянаместе.Поворотынаместеивдвижении.Размыкание встрою.Ходьбаибегвстрою.

Элементы акробатики:Кувьрки вперёд, назад, в стороны. Стойкана лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мостиз положениялёжа наспине иизположениястояс опусканиемназад(черезстойкуна рукахили спомощьюпартнёра).

Упражнения с гимнастическими палками:наклоны и поворотытуловища(стоя,сидя,лёжа)сразличнымиположениямпалки(вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной)перешагиваниеиперепрыгиваниечерезпалку.Круги ивыкруты,упражненияссопротивлениемпартнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головычерез голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром изразличных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумяруками и др.

#### Упражнениянаформированиеправильнойосанки

Этиупражнениядолжнывключатьсяязанятиявсехгруппзанимающихся,таккаквпроцессезанятийбоксом могутразвиватьсяразличногородаискривленияпозвоночностолба,апостоянноенапряжениемышцпереднейчастителяи расслаблениемышцспиныспособствуютразвитиюпатологиипозвоночника.Дляборьбыс этимприменяютсяследующие упражнения:

И.п.ладонизаголову,локтивперёд-

разводялоктивсторонуивыпрямляяспинуподнятьсянаноски(вдох),возвратитьсявисходноеположение(выдох);

И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачиваяладонивверх(вдох)-возвратитьсявисходноеположение(выдох);

И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергичноразогнутьихмаксимальноотвестиназадладонямивнутрьсодновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части(вдох)-вернуться висходноеположение (выдох);

И.п.держасьзарейкугимнастическойстенки,стоякнейспиной.Подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох),вернутьсявисходноеположение(выдох);

И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки, клещам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменить руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бедер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя сбоку «козла» («коня») левая грудью на него и охватить его руками - поднимать ногу вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём ириспола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

### 3. Техничко-тактическая подготовка.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

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

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

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночными и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользкими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижения в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защиты от них применяются следующие упражнения:

прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой в левую низ; уклоном вправо, отходом назад; сайд степом;

прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайд степом влево;

прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локтевой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:

прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом подставкой левого плеча;

прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локтевой руки; отходом назад.

прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локтевой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:

прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом подставкой левого плеча;

прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локтевой руки;

прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локтевой руки и правой ладони. Трехчетырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защиты от них:

удар снизу в левую голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трехчетырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно

расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применения тяжестей, сопротивлений) условиях.

Совершенствование сочетаний различных ударов.

повторные удары - последовательно нанесение двух ударов одной рукой;  
двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;  
серийные удары - последовательно нанесение трёх, четырёх, пяти, шести ударов в определённом чередовании рук.

Защита.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро переключаться на надёжную защиту от контратаки.

Эффективность защитных действий зависит от:

Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывать их развитие, атак же способности, которую может быть реализована собственная атака.

Умения опередить действия соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

Активная работа туловища, направленная наклон от ударов соперника.

Активная работа обеих рук, направленная на установку ударов в создание готовности к встречным и ответным ударам:

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки перед движением и перемещением, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции свхождении в среднюю и развитие атаки в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки перед движением и перемещением, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции свхождении в среднюю и развитие атаки в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

#### **4. Контрольные испытания и соревнования**

Принять участие в соревнованиях. Контрольные спарринги и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных боев. Устранение ошибок. Установка на предстоящий бой. Тактический план. Характеристика противника. Общая оценка проведенного боя и действий боксера в ринге.

VI. Итоговое занятие

Итоговая аттестация. Техника безопасности во время летних каникул.

#### **Контрольные испытания**

**Челночный бег 3\*10м.** В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линии старта кладут два кубика. По команде

«На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперёд берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
----------------	-----------------	-----------------

быстро за вторым кладет его так же за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики разрешается. Результат фиксируется точностью до 0,1 сек.

**Прыжки в длину с места.** Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление

происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**Сгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя.** Наполумелом проводится линия А. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище, выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс»

Срок реализации - 2 года, 108 часов в год, 3 часа в неделю (3 занятия по 45 мин.)

№ п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2023-2024 уч. год, группа 1	01.09.23 г.	31 мая 2024 г.	36 учеб. недель	287 дней	108 ч.	3 занятия в неделю	01.01.2024 05.01.2024 09.01.2024 23.02.2024 08.03.2024	Май 2024 год
2	2023-2024 уч. год, группа 2	01.09.23 г.	31 мая 2024 г.	36 учеб. недель	287 дней	108 ч.	3 занятия в неделю	01.01.2024 05.01.2024 09.01.2024 23.02.2024 08.03.2024	Май 2024 года
3	2023-2024 уч. год, группа 3	01.09.23 г.	31 мая 2024 г.	36 учеб. недель	287 дней	108 ч.	3 занятия в неделю	01.01.2024 05.01.2024 09.01.2024 23.02.2024 08.03.2024	Май 2024 года

### 2.2. Оценочные материалы

Таблица 4

Оценка результатов обучения на стартовом уровне

**Оценка образовательно-предметных результатов**

<p><b>Учащиеся в основном усвоили:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</li> <li>-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</li> <li>- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li> <li>-овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.</li> </ul>	<p><b>Учащиеся достаточно знают:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</li> <li>-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</li> <li>- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li> <li>-овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.</li> </ul>	<p><b>Учащиеся полностью представляют:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</li> <li>-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</li> <li>- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li> <li>-овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.</li> </ul>
<p><b>Учащиеся могут с помощью педагога:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</li> <li>-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного</li> </ul>	<p><b>Учащиеся могут уверенно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</li> <li>-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li> <li>-овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения;</li> <li>-контролировать и регулировать</li> </ul>	<p><b>Учащиеся могут свободно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</li> <li>-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li> <li>-овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и</li> </ul>



<p>досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения;</li> <li>- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>- работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами;</li> <li>- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.</li> </ul>	<p>функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами;</li> <li>- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.</li> </ul>	<p>координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>- работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами;</li> <li>- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.</li> </ul>
---	---	--

#### Оценка метапредметных результатов

<p><b>Недостаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul>	<p><b>Достаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul>	<p><b>Уверенно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul>
--	--	--

#### Оценка личностных результатов

<p><b>Недостаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.</li> <li>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</li> </ul>	<p><b>Достаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.</li> <li>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</li> <li>- развитая мелкая и крупная</li> </ul>	<p><b>Уверенно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.</li> <li>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</li> </ul>
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитая мелкая и крупная моторика;</li> <li>- бережливость и аккуратность;</li> <li>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</li> <li>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</li> <li>- осознанная потребность в здоровом образе жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>моторика;</li> <li>- бережливость и аккуратность;</li> <li>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</li> <li>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</li> <li>- осознанная потребность в здоровом образе жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитая мелкая и крупная моторика;</li> <li>- бережливость и аккуратность;</li> <li>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</li> <li>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</li> <li>- осознанная потребность в здоровом образе жизни.</li> </ul>
---	---	---

Для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов учащихся на стартовом уровне применяются мониторинг на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие (Приложение 1).

Таблица 5

### Оценка результатов обучения на базовом уровне

№ п/п	Наименование упражнения	Уровень подготовки		
		Базовый уровень		
		1 г.о	2 г.о	3 г.о
<b>Юноши</b>				
1	Прыжки на скакалке за 20 сек, (кол-во раз)	10	12	14
2	Набивание теннисного мяча за 20 сек (колво раз)	8	10	12
<b>Девушки</b>				
1	Прыжки на скакалке за 20 сек, (кол-во раз)	14	16	18
2	Набивание теннисного мяча за 20 сек (колво раз)	8	10	12

### Оценка метапредметных результатов

<p><b>Недостаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul>	<p><b>Достаточной развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul>	<p><b>Уверенно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul>
<b>Оценка личностных результатов</b>		

<b>Недостаточно развиты:</b>	<b>Достаточно развиты:</b>	<b>Уверенно развиты:</b>
<p>-развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.</p> <p>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</p> <p>- развитая мелкая и крупная моторика;</p> <p>- бережливость и аккуратность;</p> <p>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</p> <p>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</p> <p>- осознанная потребность в здоровом образе жизни.</p>	<p>-развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.</p> <p>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</p> <p>- развитая мелкая и крупная моторика;</p> <p>- бережливость и аккуратность;</p> <p>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</p> <p>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</p> <p>- осознанная потребность в здоровом образе жизни.</p>	<p>-развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.</p> <p>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</p> <p>- развитая мелкая и крупная моторика;</p> <p>- бережливость и аккуратность;</p> <p>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</p> <p>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</p> <p>- осознанная потребность в здоровом образе жизни.</p>

Программой предусмотрено проведение первичной диагностики (сентябрь), промежуточной (декабрь) и итоговой (май) аттестации.

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

### **Контрольные испытания**

#### **Общефизическая подготовка**

- **Челночный бег 3\*10м.** Взабеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линии старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется впереди берется кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым кубиком к линии финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется точностью до 0,1 сек.
- **Прыжки в длину с места.** Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на бедро и на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- **Сгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. –

упор лежана горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Привыкновению упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- *Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя.* Наполумелом проводится линия А. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище, выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

### **Текущий контроль.**

Уровни подготовки базовый уровень 1 - 2 г.о. 1. Количество правильных ответов 1

Вопросы (ответы)

1. Понятие физическая культура и спорт. (Теория – система основных идей в той или иной отрасли знаний. Физическая культура – совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие людей, а также сам процесс деятельности людей в этой области, т. е. это процесс совершенствования возможностей человека. Спорт – основная задача – достижение наиболее высоких результатов в избранном виде.)
2. Правила поведения и безопасности на занятиях. Вредные привычки, правонарушения, связанные с ними. Поведение на улице и в транспорте во время движения к месту занятий и соревнований. (Из подъезда, ворот дома, территории школы выходи спокойно, не беги - рядом могут быть машины; иди по тротуару или обочине, держись как можно дальше от проезжей части; если на пути стоит группа людей, обойди их, не выходя на проезжую часть; если нет тротуара или обочины, иди по краю проезжей части навстречу транспорту; подойдя к проезжей части, остановись; переходи по пешеходному переходу, обозначенному знаками или разметкой «зебра»; выбирая место перехода, помни: дорога должна просматриваться во все стороны; не выходи на проезжую часть, когда обзору мешает препятствие - стоящая у тротуара машина, построенное близко здание, растущие кусты, а зимой – сугробы; при переходе дороги, двигайся прямо, не меняй направления движения; не останавливайся на середине дороги, рассчитывай время перехода; не стой за машиной, которая припарковывается или отъезжает с места стоянки; используй светоотражающие значки и наклейки на одежду и портфель (сумку, ранец, рюкзак); играй только в местах, предназначенных для игр).
3. Какие действия являются нарушениями (удары ниже пояса, коленом, держание соперника, удары ногами, головой, локтем, удушающие действия, наваливание на противника, борьба, атака на упавшего или поднимающегося противника, удержания, пассивное ведение боя, выплевывание капли).
4. Оборудование (ринг, аксессуары ринга) и инвентарь (перчатки, шлемы, бинты, капы, защитные раковины).
5. Олимпийское движение. Как часто проходят Олимпийские игры? Бокс на каких играх проходит? (периодичность 4 года; зимние, летние – между ними 2 года. Бокс-летние). Зарождение (кулачные бои более 5 тыс. лет. В России-ХІ веке) и история развития бокса (1904 г. бокс стал олимпийским видом и официально был включен в программу III Олимпийских игр. В американском городе Сент-Луисе. В начале 20-х годов XX века, бокс в России стал развиваться как вид спорта. В 1914г. стали проводить первые соревнования, Российские боксеры впервые приняли участие в XV Олимпийских играх в 1952г. –Хельсинки, Финляндия).
6. Гигиенические знания и навыки. Гигиенические требования к одежде. Закаливание. Режим дня и питание. Весовой режим спортсмена. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановление организма. (Закаливание – повышение устойчивости организма к воздействиям внешней среды. Под здоровьем понимается такое состояние, при котором человек: легко переносит неблагоприятные климатические условия, обладает высокой работоспособностью, бодр и жизнерадостен).
7. Врачебный контроль и самоконтроль. (Дневник самоконтроля, ведение, форма и содержание. Форма дневника должна быть удобна для спортсмена, самое главное, чтоб были отражены основные параметры тренировки и соревнований, ее условия, режим и состояние организма занимающегося. Дневник должен давать возможность проводить анализ проделанной спортсменом работы и его реакции на нее. Включать в себя такие сведения: - продолжительность тренировки и ее частей (разминка, основная часть и т.д.); - объем, интенсивность нагрузки; - продолжительность пауз отдыха, если они были в тренировке; - реакция организма на нагрузку по ЧСС, субъективное ощущение усталости, желание тренироваться, оценка работоспособности, настроения, сна, аппетита. Так же включаются объективные показатели – рост, вес, мышечную силу, емкость легких, ЧСС и дыхания).
8. Краткие сведения о строении и функциях организма. (Сердечно – сосудистая, дыхательная,

эндокринная, нервная, выделительная системы). Осанка – привычная поза человека в вертикальном положении. Правильной можно считать осанку, если, стоя у стены, происходит касание: затылком, 51 лопатками, ягодицами и пятками. В вертикальном положении тела и поддержании правильной осанки принимают участие более 300 мышц одновременно. Главной причиной нарушения осанки является: слабость мышц. Все системы, благодаря которым работает целый организм, взаимосвязаны и зависят друг от друга. Для динамической анатомии и морфологии принято подразделение организма на три блока: - органы, исполняющие движение (опорно – двигательный аппарат); - органы. Регулирующие двигательную деятельность (нервная система, органы чувств, эндокринный аппарат - гормональная система); - органы, обеспечивающие двигательную деятельность (сердечно – сосудистая, дыхательная, пищеварительная, выделительная. Сердечно – сосудистая система. Основная функция – обмен веществ, который зависит от согласованной деятельности – пищеварения, кровообращения (сердечно – сосудистая система) и дыхания. Состоит из сердца и кровеносных сосудов. Выделяют пять основных функций сердечно – сосудистой системы: - обменная, - выделительная, - транспортная, - защитная, - гомеостатическая. Дыхательная система. Совокупность процессов, обеспечивающих потребление организмом кислорода и выделение углекислого газа, называется дыханием. Дыхание включает два основных процесса: - транспорт дыхательных газов; - клеточное (внутреннее) дыхание – совокупность химических реакций, связанных с использованием кислорода тканевыми клетками и выделением углекислого газа и воды. Нервная система – одна из наиболее сложных систем. Она управляет всеми движениями человека, влияет на физиологическую деятельность. В головной мозг поступает информация и он дает инструкцию соответствующей части тела, органу о том, как поступить. Нервная система обеспечивает коммуникацию и координацию взаимодействий между всеми органами организма, а также с внешним миром.)

9. Правила соревнований. Возрастные группы. (юноши и девочки младшего, среднего, старшего возраста, юниоры и юниорки, юниоры, мужчины и женщины). Весовые категории участников соревнований. (от 38,5 кг - 18 весовых - средних; от 44 кг – 13 весовых – старших; от 45 кг – 10 весовых – юниорки, женщины; от 46кг - 10 весовых – юниоры, мужчины) Процедура взвешивания (взвешивание – в утро первого дня соревнований с 8.00 до 10.00. Временной интервал от начала общего взвешивания до начала первого боя-не менее 6 часов).

10. Понятие ГТО, ступени, знаки. (ГТО-готов к труду и обороне, 11 ступеней – от 6 лет старше, -11 ступень от 70 лет и старше, знаки - золотой, серебрянный, бронзовый. Испытания обязательные и по выбору)

### 2.3. Формы аттестации

**Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются** уровень сформированных знаний, умений, навыков,

уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

**Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:**

Текущий контроль проводится в течение учебного года

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится в конце обучения по программе.

**Форма проведения итоговой аттестации** – участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.** Теоретические знания и практические умения контролируются непосредственно в ходе бесед с учащимися, которые по просьбе педагога дополняют его рассказ, в ходе фронтальных и индивидуальных опросов по темам разделов программы. Во время практической работы применяются методы наблюдения и индивидуального опроса, также предлагаются контрольные задания с использованием игр, информационно-коммуникативных технологий. По завершению изучения разделов проводится промежуточная экспертиза практических умений учащихся и соответствие их требованиям программы. При необходимости планируется коррекционная работа в ходе дальнейших занятий.

### 2.4. Методические материалы

В процессе реализации программы «Бокс» применяются следующие **методы и приёмы обучения:**

- словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскладовка, схемы, рисунки);
- практические (самостоятельные работы)
- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);
- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, опыты, коллективные и индивидуальные задания);
- наглядный (работа с карточками, наглядными и фотоматериалами, тематические видеопросмотры);

- репродуктивный (повторение освоенных знаний и умений, самостоятельная работа);
- метод контроля (опрос, наблюдение, психологическая поддержка).
- метод самоконтроля (самоанализ, самостоятельное исправление недостатков в работе).

### Методы воспитания

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха и др.

### Формы организации учебного занятия

На учебных занятиях используются различные формы организации учебного процесса. При этом оптимальным является применение нескольких форм на одном занятии по выбору педагога. В зависимости от темы можно использовать следующие формы организации занятия – как в совокупности, так и в отдельности: наблюдение, беседа, мини-лекция, практическое занятие, соединение теории и практики, игра, соревнование, открытое занятие.

### Педагогические технологии

В образовательном процессе используются следующие инновационные педагогические технологии: технология развивающего обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технологии сотрудничества, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, здоровьесберегающая технология, технология коллективных обсуждений, технология игровой деятельности, технология создания ситуации успеха.

## Алгоритм учебных занятий для каждого раздела программы

### I. Организационный этап

Приветствие учащихся. Построение. Повторение правил техники безопасности.

### II. Основной этап

*Теоретическая часть.* Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала. Тематическая беседа.

*Практическая часть.* Выполнение тренировочных упражнений. Обучение технике и защиты в боксе. Обучение ударами. Обучение защиты.

### III. Заключительный этап

Соревнования. Саморефлексия учащихся. Подведение итогов занятия.

## Методические материалы 1 год обучения

Таблица 5

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-метадидический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1	Физическая культура и спорт в России.	Инструкция по технике безопасности Задания для входного контроля	Комбинированная	опрос
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	Тестирование
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся боксом	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	Наблюдение
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль,	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы,	Комбинированная	Проектная работа

	предупреждение травматизма	соответствующие теме; спортивный зал и оборудование		
5	Правила соревнований, их организация и проведение	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	Практическая работа
7	Основы техники и тактики ведения боя	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	Практическая работа (спарринг)
8	Учебные игры и соревнования	Тестовые задания для промежуточной аттестации; спортивный зал и оборудование	Промежуточная аттестация	Практическая работа (соревнования)

### Методические материалы 2-й год обучения

Таблица 6

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-метадический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1	Основы знаний	Инструкция по технике безопасности Задания для входного контроля	Комбинированная	опрос Тестирование
2	Общая физическая подготовка	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	Практическая работа
3	Техническая подготовка	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	Практическая работа
4.	Тактическая подготовка	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование	Комбинированная	Практическая работа (спарринг)
5.	Контрольные	Мультимедийные	Комбинированная	Соревнования

испытания и соревнования	(цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие теме; спортивный зал и оборудование		
--------------------------	---	--	--

## 2.5. Условия реализации Программы

### Материально-техническое обеспечение программы

Для успешного функционирования используется материально-техническая база и инфраструктура МБОУ «СОШ №49»:

- наличие спортивного зала;
- наличие зала Бокса;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой.

### Оборудование и спортивный инвентарь необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6х6м) на помосте (8х8м)	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисный	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвеса боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1

**Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов:** для отслеживания и демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы: журнал учета работы педагога, наблюдение опрос, тестирование, групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.





## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

**к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Бокс»**

**Курск, 2023 г.**

**1.Цельпрограммы:**

Формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

**2.Задачи:**

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;
- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость;
- нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума;
- развивать творческий потенциал;

**3. Формы и содержание деятельности, особенности организуемого воспитательного процесса****Направления деятельности:**

- духовно-нравственное;
- культура безопасности жизнедеятельности;
- здоровьесберегающее;

**Формы, методы, технологии**

**Формы:** праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурс-развлекательные программы, беседа.

Методы воспитания:

убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

**Технологии:**

- Педагогическая поддержка;
- Игровые технологии.

**4. Планируемые результаты**

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами.

**Воспитательные мероприятия в объединении**

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения,	Ответственный
1	Спорт против наркотиков	Показательные выступления	сентябрь, МБОУ «СОШ № 49»	Сулименко А.В.
2	Мы сила !	Турнир	Декабрь, МБОУ «СОШ № 49»	Сулименко А.В.
3	23 Февраля	Соревнование	февраль МБОУ «СОШ № 49»	Сулименко А.В.
4	Товарищеский турнир	Соревнование	май МБОУ «СОШ № 49»	Сулименко А.В.

**Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения**

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения,	Ответственный
1	«Азбука здоровья»	Квест, дистанционно	Октябрь, МБОУ «СОШ 49»	
2	XIII детская благотворительная акция	очно	Декабрь, МБОУ «СОШ 49»	

	«Мой друг»			
3	Конкурсно-игровая программа «Зимние забавы», посвященная Дню зимних видов спорта, Дню Защитника Отечества	очно	Февраль, МБОУ «СОШ 49»	
4	«О спорт, ты - мир!», в рамках городской акции «Курский край – без наркотиков»	игра	Март, МБОУ «СОШ 49»	

**Участие учащихся в городских воспитательных программах**

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения,	Ответственный
1	Городской агитационный марафон «Жизнь без наркотиков»	Очно, дистанционно	октябрь-ноябрь Социальная сеть «ВКонтакте» (сообщество «ГВП «Спасибо нет!» <a href="https://vk.com/public194218198">https://vk.com/public194218198</a>	педагог
2	Дистанционная викторина «Умный пешеход»	дистанционно	Социальная сеть «ВКонтакте» (сообщество «Безопасная дорога детства» <a href="https://vk.com/besopas">https://vk.com/besopas</a>	педагог
3	Товарищеская встреча	Соревнование	декабрь МБОУ «СОШ 49»	педагог
4	Спартакиада	Соревнования	В течение года СОШ города	педагог

**Участие учащихся в жизни социума**

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения,	Ответственный
	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	дистанционно	май	педагог
	Окружной праздник, посвященный Дню защиты детей	Очное участие в празднике	июнь	педагог

**Работа с родителями**

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения,	Ответственный
1	«Мы вместе»	Родительское собрание	сентябрь МБОУ «СОШ № 49»	педагог
2	«Ступени мастерства»	Показательные выступления для родителей	апрель МБОУ «СОШ № 49»	педагог

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П.Дегтярева.- М.:ФиС,2011.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/А.О. Акопяни др.- М.:Советский спорт,2010.
3. Бокс.Правила соревнований.-МинспортРФот04.04.2014.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 №123.
5. Бокс.Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства /Под.общ.ред.Б.И.Бутенко и др. –М.:1985.
6. Всё о боксе/Сост.Н.А.Худадов,И.В.Циргиладзе;под ред.Л.Н.Сальникова.-М.,1995.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.– М.:1995.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ»,2004.
9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /сост.Ф.П.Суслов,Д.А.Тышлер.-М.: Спорт АкадемПресс,2001.
10. Филимонов В.И.Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.-М.:ИНСАН,2001
11. [www.boxing.ru](http://www.boxing.ru)
12. [www.allboxing.ru](http://www.allboxing.ru)
13. [www.boxing-fbr.ru](http://www.boxing-fbr.ru)

#### Литература для учащихся:


1. Бокс.Энциклопедия//СоставительН.Н.Тараторин.-М:Терраспорт,1998.
2. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М.,1995.
3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд).- М.:ОлимпияПресс,2012.


**Мониторинг результатов обучения на стартовом уровне  
по программе «Бокс»  
Первый год обучения**


Группа \_\_\_\_

№ п/п	Результаты Учащиеся	Теория			Практика			Ключевые компетенции		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3

- 1 – Входная диагностика  
2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)  
3 – Промежуточная диагностика (II полугодие)

**Низкий уровень**   
*Недостаточно проявлены*

**Средний уровень**   
*Достаточно проявлены*

**Высокий уровень**   
*Уверенно проявлены*

**Сводная карта педагогического мониторинга  
на 2022-2023 учебный год**

Объединение \_\_\_\_\_, группа \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

**Результаты обучения по программе**

**«Бокс»**

№ п/п	Учащиеся	Теория		Практика		Ключевые компетенции	
		1-е полугодие	2-е полугодие	1-е полугодие	2-е полугодие	1-е полугодие	2-е полугодие
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

**Низкий уровень**  
*Недостаточно проявлены*



**Средний уровень**  
*Достаточно проявлены*



**Высокий уровень**  
*Уверенно проявлены*



**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Бокс»**

Объединение «Бокс», 2022-2023 уч. год

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1. Практические умения и навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Учебный проект, выставка
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические	3	



**Критерии оценки результатов обучения учащихся:**

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Бокс»**Объединение Бокс», 2022-2023 уч. год

Ключевые компетенции	Критерии	Уровень проявления оцениваемой компетенции	Способы отслеживания результатов
3.1. Ценностно-смысловые компетенции	Нравственные ориентиры, понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	
3.2. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять, делать выводы	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.3. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	
3.4. Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное или отстраненное,	Наблюдение

	бесконфликтного взаимодействия в коллективе, речевые умения (изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	взаимодействие малопродуктивное) Средний уровень (учащийся побуждается педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам) Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)	
3.5. Компетенции личностного самосовершенствования	Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности, положительные личностные качества	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов) Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив) Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	Наблюдение
3.6. Общекультурные компетенции	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения, духовно-нравственные основы, расширение картины мира	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются) Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира) Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	Наблюдение

**Условные обозначения:**

- Н – низкий уровень;  
С – средний уровень;  
В – высокий уровень.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 49»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе физкультурно-спортивной направленности**  
**«Бокс»**

## 1 Введение.

Одной из основных задач программы «Бокс» является обеспечение условий для личностного развития занимающегося. **Воспитательная работа** – это целенаправленное формирование отношений к системе высших ценностей жизни человека и формирование у обучающегося способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

**Воспитательная цель:** создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

### **Задачи:**

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности обучающегося;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Составляя план воспитательной работы, учитывались возрастные рамки развития обучающегося. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива. Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

## 2 Направления деятельности:

### **Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;

## 3 Формы, методы, технологии

**Формы:** праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурс-развлекательные программы, беседа.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

### **Технологии:**

- Педагогическая поддержка;

- Игровые технологии.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер

может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время. □

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих обучающихся: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер-преподаватель знает своих обучающихся, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера-преподавателя может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи. Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для занятий. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучающихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно

приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России,

Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок.

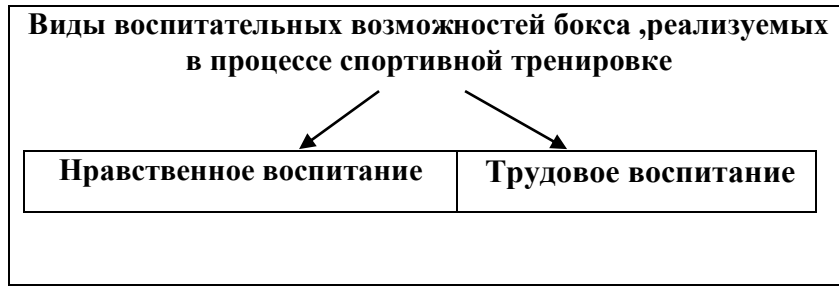
Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы обучающиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией. Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду. Для того чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер-преподаватель всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру-преподавателю необходимо поощрять успехи не только в занятиях боксом, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. В процессе воспитания первое время обучающимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.



*Трудовое воспитание* является принципом формирования всесторонней и гармонично развитой личности с акцентом на развитие трудолюбия, ответственности и дисциплинированности.

*Нравственное воспитание* в спортивном коллективе во многом зависит от характера отношений, сложившихся здесь, правил и традиций, которым следует каждый, от поведения всех занимающихся.

*Нравственные убеждения боксёра* - это такие принципы морали (*principium* - основа) и спортивной этики, которые стали неотъемлемой частью нравственного сознания его личности, устойчивой основой поведения. Нравственно убеждённый боксёр, глубоко уверенный в справедливости и истинности норм существующей морали, признаёт необходимость их неуклонного соблюдения.

Немалую роль в воспитании играет приучение, например:

- к преодолению трудностей спортивной тренировки;
- действиям в коллективе и для коллектива;
- дисциплине (требования, распоряжения, приказание и т. д.);
- самостоятельным действиям, то есть труду и т. д.

#### 4 Система контроля и зачетные требования

**Текущий контроль успеваемости осуществляется:**

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;

- с целью административного контроля – инструкторами-методистами, заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- уровень освоения материала образовательной программы.

#### 5. Планируемые результаты

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;

Стремление к самореализации социально адекватными способами.

**6 Диагностика результатов воспитательной деятельности**

<b>Периодичность</b>	<b>Качества личности учащихся</b>	<b>Методы (методики)</b>	<b>Кто проводит</b>	<b>Итоговые документы</b>
1 раз в месяц	уровень нравственной воспитанности (отношение умственному труду, трудолюбие, любознательность, самодисциплина) самооценка нравственные ориентации	технология организации и проведения группового воспитательного дела (Н.Е. Щурков а)	совместно педагог-психолог Педагог-тренер	заключение
1 раз в месяц	Уровень развития физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели	Наблюдение	Педагог -тренер	протокол

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2022-2023 учебный год**

<b>Дата проведения</b>	<b>Тема мероприятия</b>	<b>Форма мероприятия</b>	<b>Место проведения</b>
Сентябрь	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города.	Общественное мероприятие	стадион МБОУ «СОШ №49»
Сентябрь	1 Безопасные дороги Курской области 2 День открытых дверей. 3 День физкультурника.	1 Встреча с классными руководителями обучающихся. 2 Свободное посещение. 3 Соревнования/конкурс	Боксерский зал МБОУ «СОШ №49»
Октябрь	Всемирный день туризма.	Спортивное мероприятие	МБОУ «СОШ №49»
Октябрь	Анкетирование	Работа с родителями	Боксерский зал

	родителей: «Мониторинг оценки деятельности школы, тренера-преподавателя». Общешкольные родительские собрания.		МБОУ «СОШ №49»
Ноябрь	1 Проведение культурных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися. 2 Обсуждение выступлений воспитанников на соревнованиях муниципального и областного уровней.	Спортивные соревнования, просмотр видеозаписей соревнований	Боксерский зал МБОУ «СОШ №49»
Ноябрь	Создание актива в группах. Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма».	Беседы, просмотр видеофильма о профилактике правонарушений.	Боксерский зал МБОУ «СОШ №49»
Январь	Спортивное соревнование среди юниоров других спортивных школ	Соревнование	Боксерский зал МБОУ «СОШ №49»
Январь	Подготовка спортивного инвентаря к соревнованиям.	Коллективная работа	Боксерский зал МБОУ «СОШ №49»
Февраль	«В здоровом теле – здоровый дух».	Профилактическая беседа	Боксерский зал МБОУ «СОШ №49»
Февраль	«Твое здоровье».	Профилактическая беседа	Боксерский зал МБОУ «СОШ №49»
Март	«Сообща, где торгуют смертью!»	Всероссийская антинаркотическая акция	МБОУ «СОШ №49»
Март	Международный женский день 8-е Марта.	Коллективный праздник	Боксерский зал МБОУ «СОШ №49»
Апрель	Родительское собрание на тему: «Возрастные психофизиологические особенности ребенка».	Встреча с родителями	МБОУ «СОШ №49»



Апрель	Дорога в спортивную школу и домой.	Беседа ПДД	МБОУ «СОШ №49»
Май	Подготовка и участие в забеге, посвященного Дню Победы в ВОВ 9 мая./ Бесмертный полк	Общественное мероприятие	МБОУ «СОШ №49»
Май	Мероприятия по уборке и благоустройству территории	Коллективная работа	МБОУ «СОШ №49»

## 7. Перечень информационного обеспечения

### Нормативные документы

- 1 Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
  - 2 Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
  - 3 Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка Организации и осуществления образовательной деятельности по Дополнительным общеобразовательным программам».
  - 4 Приказ министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
  - 5 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
  - 6 Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 24.10.2012 года № 325
  - 7 Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 от 07.2014.
- Литература для педагога:
- 1 Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня.- М.: Шаг, 1993
  - 2 Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов.- М.: Владос, 2002.
  3. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: Инсан, 2001
- Литература для родителей и обучающихся:
- 1 Градополов К.В. Тактика бокса в приемах зарубежных мастеров ринга.- М.: Книга по требованию, 2012
  - 2 Никифоров Ю.Б. Чувство дистанции у боксера.- М.: Книга по требованию, 2012
  - 2 Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера.- М.: Книга по требованию, 2012
- Перечень интернет-ресурсов:
- 1 Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
  - 2 Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
  - 3 Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).
  - 4 Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)
  - 5 Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма -

