

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

Рассмотрена и одобрена на
заседании Педагогического совета
(протокол № 93 от 15.11.2023)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«БОКС»

возраст учащихся: от 10 до 18 лет
срок реализации программы: 8 лет

Составители:
Лыков Д. Н.,
педагог дополнительного образования
Костюк Е. О.,
методист

Новосибирск – 2023

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
Календарный учебный график	13
Содержание учебного плана.....	17
1 год обучения – стартовый уровень	17
2 год обучения – стартовый уровень	18
3 год обучения – базовый уровень	18
4 год обучения – базовый уровень	19
5 год обучения – базовый уровень	20
6 год обучения – продвинутый уровень	21
7 год обучения – продвинутый уровень	23
8 год обучения – продвинутый уровень	24
Раздел 3. Рабочая программа воспитания	27
Раздел 4. Методическое обеспечение	31
Раздел 5. Список литературы	38

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Краткая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» реализуется в МБУДО «ЦВР «Пашинский» с 2007 г., относится к физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на физическое развитие и совершенствование детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет. Программа имеет три уровня обучения – стартовый, базовый и продвинутый.

Нормативно-правовой основой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» являются следующие документы:

- Конвенция ООН о правах ребёнка, Декларация прав ребёнка;
- Конституция РФ;
- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 14.07. 2022 № 262-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 14 июля 2022 года N 301-ФЗ);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 – р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 ОБ утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (в ред.17.12.2021 № 66403);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2021 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 года);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 г.г. (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 12. 2017 г. № 1642 Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" с изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Правительства Новосибирской области от 02.03.2020 № 39-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Распоряжение Правительства Новосибирской области от 31.10.2018 N 404-рп «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области» (с изм. от 02 июля 2019 года N 243-рп);
- Постановление мэра города Новосибирска от 19.02.2021 № 547 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Новосибирске»;
- Приказ министерства образования Новосибирской области от 31.03.2020 № 886 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>));
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский»;

Актуальность программы «Бокс» заключается в направленности на укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие детей и подростков, освоение, закрепление и совершенствование техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, овладение основами техники и тактики бокса.

Бокс как вид спорта интегрирует в себя различные способы двигательной активности. Обучение по программе способствует развитию силы, быстроты, выносливости, координации движений и ловкости, позволяет обучающимся получить разностороннюю физическую подготовку, учит уважению друг к другу, к педагогу и окружающим, дисциплинированности и сдержанности, контролю эмоционального состояния. В процессе занятий у обучающихся формируются не только разнообразные двигательные умения и навыки, но и стойкий интерес к занятиям физической культурой, целеустремленность и выносливость.

Вид программы: модифицированная.

Отличительные особенности программы

Данная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на всех уровнях подготовки. Формировать у них представление о боксе, его возможностях в повышении работоспособности, улучшении состояния здоровья и формирования культуры здорового образа жизни. Развивать и совершенствовать физические качества, технико-тактический арсенал, способствовать воспитанию специальных психических качеств и приобретению соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Исходя из основного принципа построения всей работы по обучению боксу, сохраняется тенденция универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся. Вместе с тем применяется принцип индивидуализации подхода, что требует углубленного изучения особенностей каждого обучающегося.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и ориентирована на обучающихся разного уровня физической подготовки. Обучение по программе адаптирует организм детей к физическим нагрузкам, повышает их интерес к занятиям спортом, создает надёжные предпосылки к укреплению здоровья.

Специальная методика обучения для *стартового* и *базового* уровня, на которых преобладают игровые и общеразвивающие упражнения, упражнения, развивающие ловкость, быстроту реакции и стратегическое мышление. А также, методика для обучающихся *продвинутого* уровня, которая включает в себя работу на различных снарядах, работа в парах (спарринги, отработка технико-тактических действий). Все это позволяет заложить фундамент для дальнейших спортивных достижений, привить интерес к спорту, укрепить тело и волю.

Цель образовательной программы: создание условий для физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка средствами бокса.

Цель программы предполагает решение следующих задач:

Предметные:

- обучить терминологии и правилам бокса;
- развить и совершенствовать двигательные качества (быстроту, силу, точность и координацию движений) и специальные двигательные навыки (маневр, скорость перемещения, защитные приемы и др.);
- обучить, закрепить и совершенствовать технику выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- обучить, закрепить и совершенствовать технику и тактику ведения боя в боксе.

Метапредметные:

- научить соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности;

- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни.

Личностные:

- содействовать воспитанию дисциплинированности и доброжелательного отношения к товарищам;
- способствовать развитию психологической устойчивости обучающихся в стрессовых ситуациях;
- поддержать интерес обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и предпрофессиональному совершенствованию в данном виде спорта.

В программе выделено 3 уровня обучения:

Стартовый уровень

Стартовый уровень охватывает I и II года обучения. На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, приобщение к здоровому образу жизни, овладение основами техники и тактики бокса.

Базовый уровень

Базовый уровень предполагает освоение программы на III – V годах обучения. Основной задачей этого этапа является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности обучающихся, совершенствование техники и тактики бокса.

Результатом освоения образовательной программы на базовом уровне будет: знание истории развития бокса, режима дня, основ здорового образа жизни и здорового питания, сформировано осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Продвинутый уровень

Продвинутый уровень ориентирован на учащихся VI-VIII годов обучения. Основной задачей продвинутого уровня является совершенствование физических качеств обучающихся, технико-тактических умений, приобретение опыта соревновательной деятельности и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по боксу, формирование спортивной мотивации.

Обучение по программе на продвинутом уровне предполагает повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тематический план занятий для каждого года обучения предполагает освоение нескольких повторяющихся разделов: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка, теоретическая подготовка. Содержание программы усложняется на каждом году обучения за счёт усложнения технических приёмов, интенсивности физической нагрузки, увеличения количества часов.

Объем и срок освоения программы

Объем дополнительной общеобразовательной программы «Бокс» - часа.
Программа рассчитана на 8 лет обучения.

Стартовый уровень:

- 1 год обучения – 144 часа в год,
- 2 год обучения – 180 часов в год.

Базовый уровень:

- 3 год обучения – 180 часов в год.
- 4 год обучения – 180 часов в год.
- 5 год обучения – 180 часов в год.

Продвинутый уровень:

- 6 год обучения – 324 часа в год.
- 7 год обучения – 324 часа в год.
- 8 год обучения – 360 часов в год.

Краткая характеристика обучающихся

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 10 до 18 лет.

Характеристика среднего школьного возраста (10-15 лет).

Средний школьный возраст называют еще «подростковым возрастом». Подростковый возраст связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием. Векторы психического и физического развития не идут параллельно, границы того периода достаточно неопределенны. Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие – позже, пубертатный кризис может начаться и в 11 и в 13 лет. Начинаясь с кризиса, весь период обычно протекает трудно и для ребенка, и для близких ему взрослых. В связи с этим подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом.

Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме. Особенно важную роль в этом процессе играют гипофиз и щитовидная железа, которые начинают выделять гормоны, стимулирующие работу большинства других эндокринных желез. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое развитие.

Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими.

В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. Такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и настроения. Стремительно взрослеющий ребенок может часами заниматься, почти не чувствуя физической нагрузки, а затем, в относительно спокойный период времени, буквально падать от усталости. Бодрость и азарт при этом сменяются на ощущение разбитости, печаль и полную пассивность. В подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным.

Подросток вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать «гормональную бурю».

Характеристика старшего школьного возраста (15-18 лет).

В старшем школьном возрасте происходит дальнейшее повышение физического и психического уровня развития человека. К 15-18 годам завершается развитие центральной нервной системы. Высокого уровня развития достигает аналитическая деятельность коры головного мозга, приводящая к качественным изменениям в характере мыслительной деятельности.

Больших нагрузок с максимальной соревновательной интенсивностью следует также избегать по причине незавершенного развития нервной регуляции работы сердца. При слишком интенсивных нагрузках у учащихся быстро снижается содержание кислорода в крови, а возникающая кислородная недостаточность может явиться причиной полуобморочного состояния. В этой связи старшеклассникам не рекомендуется тренироваться с максимальной соревновательной интенсивностью. Нагрузка, как правило, не должна превышать 85-90% средне соревновательной.

У юношей в 15-16 лет масса тела интенсивно увеличивается, тогда, как у девушек к 16 годам темпы ее нарастания уже снижаются. Более широкий таз и относительно короткие ноги, большая подвижность позвоночника и суставов, лучший эластический связочный аппарат приводят к тому, что у девушек по сравнению с юношами выражены большие поперечные колебания тела при ходьбе и беге.

Сердце юношей на 10-15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6-8 уд. /мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см³ меньше.

Итак, функциональные возможности для осуществления интенсивной и длительной работы у юношей выше, чем у девушек. Физические нагрузки они переносят лучше при относительно меньшей частоте пульса и большем повышении кровяного давления. Период восстановления этих показателей до исходного уровня у юношей короче, чем у девушек.

В 15-18 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности, в характере умственной работы. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Осмысленное восприятие, возможность выполнять упражнения на основе только словесных указаний педагога, умение самостоятельно разделить сложное движение на фазы и элементы, более высокая способность к сосредоточению - эти и другие психические процессы позволяют старшеклассникам глубоко анализировать технику изучаемых двигательных действий, определять ошибки, допущенные при выполнении движений, как собственные, так и своих сверстников. В ходе обучения и воспитания учителю целесообразно опираться на эти психологические особенности.

Форма обучения: очная

Режим занятий

Стартовый уровень:

1 год обучения – занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 академическому часу (144 часа в год).

2 год обучения – занятия проводятся 5 раз в неделю по 1 академическому часу (180 часов в год).

Базовый уровень:

3 – 5 год обучения - занятия проводятся 5 раз в неделю по 1 академическому часу (180 часов в год).

Продвинутый уровень:

6 год обучения – занятия проводятся 6 раз в неделю – 9 часов в неделю: 3 раза по 2 академических часа и 3 раза по 1 академическому часу (324 часа в год).

7 год обучения – занятия проводятся 6 раз в неделю – 9 часов в неделю: 3 раза по 2 академических часа и 3 раза по 1 академическому часу (324 часа в год).

8 год обучения - занятия проводятся 6 раз в неделю – 10 часов в неделю: 4 раза по 2 академических часа и 2 раза по 1 академическому часу (360 часов в год).

Продолжительность одного академического часа - 45 минут. Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в группах. Группы формируются из обучающихся одного возраста. Состав группы обучающихся - постоянный.

Наполняемость групп 1 – 5 годов обучения - 10 - 20 человек.

Наполняемость групп 6 – 8 годов обучения - 8 - 12 человек.

Особенности набора обучающихся

Для *стартового* и *базового* уровней:

принимаются все желающие, независимо от наличия или отсутствия у них специальных физических данных, и не имеющие противопоказаний для занятий боксом.

Для *продвинутого* уровня:

принимаются подростки, прошедшие обучение по программе стартового и базового уровня и имеющие необходимый уровень подготовки. Также могут быть зачислены обучающиеся, имеющие необходимый уровень общей и специальной физической подготовки и выполнившие контрольные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке.

Основной формой учебных занятий являются групповые, практические и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревновательной практике.

Алгоритм учебного занятия (типичная структура)

Занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

Подготовительная часть — построение группы, проверка присутствующих и краткое ознакомление с задачами данного занятия. Для подготовки организма занимающихся к выполнению физической работы используются упражнения общеразвивающего характера, упражнения из легкой атлетики, гимнастики: ходьба, бег, прыжки, некоторые упражнения со снарядами (скакалки, тяжелые мячи, теннисные мячи); подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, а также упражнения, избирательно воздействующие на мышцы.

Основная часть. В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика боя, повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Нагрузка нарастает по объему и по интенсивности. В этой части занятия используются следующие приемы: упражнения со снарядами, изучение приемов в парах, закрепление и совершенствование приемов в условном или произвольном учебном бою (бой с тенью). Упражнения на боксерских снарядах и лапах выполняют в конце основной части занятия.

В *заключительной части* выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями, прыжки на скакалках. Задача педагога на данном этапе занятия – расслабление мышц, восстановление дыхания и сердцебиения обучающегося.

Принципы и методы обучения

Принципы обучения:

Учебно-тренировочный процесс проводится с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов: научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, индивидуальный подход к занимающимся при работе в коллективе.

Методы обучения

В процессе обучения реализуются общепедагогические и специфические методы работы с обучающимися:

- *словесный и наглядный метод*: рассказ, лекция, беседа, показ, анализ тренировки, учебного боя и др.,
- *методы практических упражнений*: условно могут быть разделены на две основные группы: 1) преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т. е.

формирование специфических двигательных умений и навыков; 2) преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- *равномерный метод*: упражнения выполняются с постоянной, как правило, средней интенсивностью в течение относительно продолжительного времени. Примером использования равномерного метода в практике тренировки могут служить упражнения с пневматической грушей, кроссы в равномерном темпе и др.

- *переменный метод*: постоянное изменение интенсивности действий спортсмена. По существу, большинство специальных и специально-подготовительных упражнений выполняется в переменном темпе.

- *интервальный метод*: заключается в том, что упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью, чередуются с интервалами отдыха. Интервалы отдыха могут быть стабильными или переменными в сторону увеличения или уменьшения в зависимости от задач тренировки.

- *соревновательный метод*: применяется при решении разнообразных педагогических задач воспитания волевых и моральных качеств, совершенствования умений, навыков и др. По сравнению с другими методами физического воспитания, он позволяет предъявить более высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Применение данного метода вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма, что стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

- *игровой метод*: используется в процессе физического воспитания не столько для начального или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Планируемые результаты

В результате обучения по программе выпускники повысят свой уровень физической подготовленности и овладеют теоретическими и практическими знаниями по боксу.

Предметные результаты:

- выпускники получают общие знания о боксе, его современном развитии и его роли в формировании здорового образа жизни;
- выпускники будут знать и уметь правильно самостоятельно выполнять обширный комплекс физических упражнений, соблюдать правила безопасности во время занятий;
- выпускники овладеют техникой и тактикой ведения боксерского боя.

Метапредметные результаты:

- выпускники будут знать и соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- будут созданы условия, при которых обучающиеся смогут проявить свои возможности и способности, самоутвердиться на основе собственных достижений;
- выпускники будут знать и уметь применять на практике правила ведения здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Личностные результаты:

- выпускники приобретут навыки дисциплинированного поведения;
- выпускники смогут продуктивно и доброжелательно взаимодействовать друг с другом;
- выпускники приобретут знания по регулировать своего психологического состояния в стрессовых ситуациях (в спаррингах, в соревнованиях);
- выпускники приобретут опыт самостоятельных занятий физической культурой и спортом, опыт предпрофессиональной подготовки.

Способы проверки результатов освоения программы

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Педагогический контроль проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (ежедневный, еженедельный). Проводится для оценки степени утомления и восстановления обучающегося, после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Основными формами аттестации являются: промежуточная и итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по боксу (тесты), проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 70% упражнений комплекса контрольных нормативов по боксу.

По результатам сданных нормативов обучающиеся переводятся на следующий год (этап подготовки), либо остаются повторно на том же уровне.

Итоговая аттестация проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке по боксу, сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Результаты контроля, аттестации заносятся в таблицу (см. Приложение №1).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования и инструктор по физической культуре, имеющий высшее профессиональное или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, и дополнительную специализацию по боксу.

Материально-техническое обеспечение

Спортивная база:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалка;
- душевая комната;
- врачебный кабинет.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- боксерский ринг;
- боксерские груши;
- боксерские мешки;
- мячи футбольные;
- мячи для большого тенниса;
- мячи набивные;
- скакалки.

Информационно-методическое обеспечение:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеотека по технико-тактической подготовке;
- литература по боксу;
- телевизор для трансляции видеоуроков и видеофильмов;
- музыкальный центр для занятий.

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения (стартовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	144	2 раза / нед. по 1 часу 1 раз / нед. по 2 часа
2 год обучения (стартовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	180	2 раза / нед. по 2 часа 1 раз / нед. по 1 часу
3 год обучения (базовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	180	2 раза / нед. по 2 часа 1 раз / нед. по 1 часу
4 год обучения (базовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	180	2 раза / нед. по 2 часа

						1 раз / нед. по 1 часу
5 год обучения (базовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	180	2 раза / нед. по 2 часа 1 раз / нед. по 1 часу
6 год обучения (продвинутый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	216	324	3 раза / нед. по 2 часа 3 раза / нед. по 1 часу
7 год обучения (продвинутый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	216	324	3 раза / нед. по 2 часа 3 раза / нед. по 1 часу
8 год обучения (продвинутый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	216	360	4 раза / нед. по 2 часа 2 раза / нед. по 1 часу

Учебный план Стартовый уровень 1 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	38	6	32	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	34	2	32	Сдача контрольных нормативов
3.	Технико-тактическая подготовка	20	4	16	Сдача контрольных нормативов
4.	Восстановительные мероприятия	32	4	28	Сдача контрольных нормативов
5.	Психологическая подготовка	10	10		Контрольный опрос
6.	Теоретическая подготовка	10	10		Контрольный опрос
	Итого	144	36	108	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	48	2	46	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	52	2	50	Сдача контрольных нормативов
3.	Технико-тактическая подготовка	30	4	26	Сдача контрольных нормативов
4.	Восстановительные мероприятия	30	2	28	Сдача контрольных нормативов
5.	Психологическая подготовка	10	10		Контрольный опрос
6.	Теоретическая подготовка	10	10		Контрольный опрос
	Итого	180	30	150	

**Базовый уровень
3 год обучения**

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	46	2	44	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	52	2	50	Сдача контрольных нормативов
3.	Технико-тактическая подготовка	32	4	28	Сдача контрольных нормативов
4.	Восстановительные мероприятия	30	2	28	Сдача контрольных нормативов
5.	Психологическая подготовка	10	10		Контрольный опрос
6.	Теоретическая подготовка	10	10		Контрольный опрос
	Итого	180	30	150	

4 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	46	2	44	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Сдача контрольных нормативов
3.	Технико-тактическая подготовка	34	4	30	Сдача контрольных нормативов
4.	Восстановительные мероприятия	30	2	28	Сдача контрольных нормативов
5.	Психологическая подготовка	10	10		Контрольный опрос
6.	Теоретическая подготовка	10	10		Контрольный опрос
	Итого	180	30	150	

5 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	44	2	42	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Сдача контрольных нормативов
3.	Технико-тактическая подготовка	36	4	32	Сдача контрольных нормативов
4.	Восстановительные мероприятия	30	2	28	Сдача контрольных нормативов

5.	Психологическая подготовка	10	10		Контрольный опрос
6.	Теоретическая подготовка	10	10		Контрольный опрос
	Итого	180	30	150	

**Продвинутый уровень
6 год обучения**

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	70	6	64	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	92	4	88	Сдача контрольных нормативов
3.	Технико-тактическая подготовка	90	10	80	Сдача контрольных нормативов
4.	Восстановительные мероприятия	52	10	42	Сдача контрольных нормативов
5.	Психологическая подготовка	10	10		Контрольный опрос
6.	Теоретическая подготовка	10	10		Контрольный опрос
	Итого	324	50	274	

7 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	70	6	64	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	92	4	88	Сдача контрольных нормативов
3.	Технико-тактическая подготовка	90	10	80	Сдача контрольных нормативов
4.	Восстановительные мероприятия	52	10	42	Сдача контрольных нормативов
5.	Психологическая подготовка	10	10		Контрольный опрос
6.	Теоретическая подготовка	10	10		Контрольный опрос
	Итого	324	50	274	

8 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	94	10	84	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	94	10	84	Сдача контрольных нормативов
3.	Технико-тактическая подготовка	94	10	84	Сдача контрольных нормативов
3.	Восстановительные мероприятия	54	10	44	Сдача контрольных нормативов

4.	Психологическая подготовка	12	12		Контрольный опрос
5.	Теоретическая подготовка	12	12		Контрольный опрос
	Итого	360	64	296	

Содержание учебного плана

1 год обучения – стартовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
Стартовый уровень			
1.	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки. Физическая подготовка спортсмена. Структура физической подготовки. Техника выполнения упражнений для общей физической подготовки. Техника безопасности при выполнении упражнений для общей физической подготовки.	Легкая атлетика. Силовая подготовка. Упражнения на растягивание. Эстафеты и подвижные игры.
2.	Специальная физическая подготовка	Формы тренировочных занятий. Учебно-тренировочное занятие как основная форма организации обучения. Задачи и средства отдельных частей УТЗ. Организация и проведения УТЗ в различные периоды подготовки и для различных по квалификации групп боксёров. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах.	Специальные упражнения для развития физических качеств: с партнером во время овладения и совершенствования технических приемов
3.	Технико-тактическая подготовка	Разбор классических боевых стоек боксера. Основы передвижения боксера.	Изучение боевых стоек. Постановка правильного положения кулака при нанесении удара.
4.	Восстановительные мероприятия	Тренировочные занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов.	Спортивные игры. «Легкий» кросс. Упражнения на растягивание (стретчинг). Упражнения на расслабление. Посещение бассейна.
5.	Психологическая подготовка	Психологические особенности соревновательной деятельности. Методы специальной психологической подготовки.	
6.	Теоретическая подготовка	Знакомство с особенностями бокса непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания техники боя.	

2 год обучения – стартовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки. Физическая подготовка спортсмена. Структура физической подготовки. Техника выполнения упражнений для общей физической подготовки. Техника безопасности при выполнении упражнений для общей физической подготовки.	Легкая атлетика. Силовая подготовка. Упражнения на растягивание. Эстафеты и подвижные игры.
2.	Специальная физическая подготовка	Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Правила соревнований по боксу.	Специальные упражнения, стоя на месте и в движении. Упражнения на боксерских снарядах.
3.	Технико-тактическая подготовка	Разбор классических боевых стоек боксера. Основы передвижения боксера.	Изучение боевых стоек. Постановка правильного положения кулака при нанесении удара.
4.	Восстановительные мероприятия	Тренировочные занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов.	Спортивные игры. «Легкий» кросс. Упражнения на растягивание (стретчинг). Упражнения на расслабление. Посещение бассейна.
5.	Психологическая подготовка	Психологические особенности соревновательной деятельности. Методы специальной психологической подготовки.	
6.	Теоретическая подготовка	Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека.	

3 год обучения – базовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки. Физическая подготовка спортсмена. Структура физической подготовки. Техника выполнения упражнений для общей физической подготовки. Техника безопасности при выполнении упражнений для общей физической подготовки.	Легкая атлетика. Силовая подготовка. Упражнения на растягивание. Эстафеты и подвижные игры.
2.	Специальная физическая подготовка	Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Разбор правил	Упражнения на боксерских снарядах. Упражнения со скакалкой. Бой с тенью.

		соревнований по боксу. Работа судей. Определение результатов соревнований.	Ближний бой. Вход, выход. Боевая стойка. Боевые дистанции. Вольные бои и спарринги. Встречные контратаки.
3.	Технико-тактическая подготовка	Разбор классических боевых стоек боксера. Основы передвижения боксера.	Изучение боевых стоек. Отработка передвижений в различных направлениях в классических боевых стойках. Постановка правильного положения кулака при нанесении удара.
4.	Восстановительные мероприятия	Особенности режима дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.	Спортивные игры. «Легкий» кросс. Упражнения на растягивание (стретчинг). Упражнения на расслабление. Посещение бассейна.
5.	Психологическая подготовка	Психологическая подготовка боксера к соревнованиям	
6.	Теоретическая подготовка	Роль физической культуры в жизни человека. Понятие о физической культуре и спорта. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. Влияние физических упражнений на организм.	

4 год обучения – базовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки. Физическая подготовка спортсмена. Структура физической подготовки. Техника выполнения упражнений для общей физической подготовки. Техника безопасности при выполнении упражнений для общей физической подготовки.	Легкая атлетика. Силовая подготовка. Упражнения на растягивание. Эстафеты и подвижные игры.
2.	Специальная физическая подготовка	Роль чёткого планирования, как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки боксёров. Виды планирования. Индивидуальное планирование тренировки спортсменов.	Бой с тенью. Упражнения с набивными мячами. Имитация боксерской техники. Встречные удары. Серии ударов. Защита «Сайдстеп». Защита подставкой.

			Защита сближением. Защита сведением рук.
3.	Технико-тактическая подготовка	Разбор классических боевых стоек боксера. Основы передвижения боксера с применением защитных и атакующих действий.	Изучение боевых стоек. Отработка передвижений в различных направлениях в классических боевых стойках. Постановка правильного положения кулака при нанесении удара. Изучение атакующих и защитных действий в передвижении.
4.	Восстановительные мероприятия	Тренировочные занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов.	Спортивные игры. «Легкий» кросс. Упражнения на растягивание (стретчинг). Упражнения на расслабление. Посещение бассейна.
5.	Психологическая подготовка	Психологические особенности соревновательной деятельности. Методы специальной психологической подготовки.	
6.	Теоретическая подготовка	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.	

5 год обучения – базовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки. Физическая подготовка спортсмена. Структура физической подготовки. Техника выполнения упражнений для общей физической подготовки. Техника безопасности при выполнении упражнений для общей физической подготовки.	Легкая атлетика. Силовая подготовка. Упражнения на растягивание. Эстафеты и подвижные игры.
2.	Специальная физическая подготовка	Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Разбор правил соревнований по боксу. Работа судей. Определение результатов соревнований. Особенности тактической подготовки.	Упражнения на боксерских снарядах. Упражнения со скакалкой. Бой с тенью. Имитация боксерской техники. Упражнения с набивными мячами. Удары с отягощением.

			<p>Упражнения со скакалкой. Простые контратаки. Прямые удары в голову и защита от них. Прямые удары в туловище. Совершенствование техники прямых ударов в перчатках. Техника передвижений. Удары снизу и защиты от них. Боковые удары и защита от них. Упражнение в учебной стойке. Упражнения в боевой стойке. Условные бои. Учебная стойка. Финты и ложные действия.</p>
3.	Технико-тактическая подготовка	Разбор классических боевых стоек боксера. Основы передвижения боксера с применением защитных и атакующих действий.	<p>Изучение боевых стоек. Отработка передвижений в различных направлениях в классических боевых стойках. Постановка правильного положения кулака при нанесении удара. Изучение атакующих и защитных действий в передвижении.</p>
4.	Восстановительные мероприятия	Тренировочные занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов.	<p>Спортивные игры. «Легкий» кросс. Упражнения на растягивание (стретчинг). Упражнения на расслабление. Посещение бассейна.</p>
5.	Психологическая подготовка	Психологические особенности соревновательной деятельности. Методы специальной психологической подготовки.	
6.	Теоретическая подготовка	Спортивная форма. Режим дня во время соревнований. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Закаливание организма. Первая помощь. Знание и основные правила закаливания.	

6 год обучения – продвинутый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	<p>Основы физической подготовки. Физическая подготовка спортсмена.</p>	<p>Легкая атлетика. Силовая подготовка. Упражнения на растягивание.</p>

		Структура физической подготовки. Техника выполнения упражнений для общей физической подготовки. Техника безопасности при выполнении упражнений для общей физической подготовки.	Эстафеты и подвижные игры.
2.	Специальная физическая подготовка	Физическая подготовка в современном боксе. Двигательные способности боксеров. Тренировка скорости удара. Сила и методика развития удара у бойцов. Развитие выносливости. Упражнения и тренировки на выносливость. Особенности тактической подготовки.	Боевая стойка. Передвижения. Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции. Двухударные комбинации прямых и разнотипных ударов в боксе. Трех- и четырехударные серии прямых ударов в голову в боксе. Удары в дистанциях ближнего и среднего боя в боксе. Упражнения в ударах по боксерским снарядам. Упражнения со скакалкой. Бой с тенью. Ближний бой. Вход, выход. Боевая стойка. Боевые дистанции. Вольные бои и спарринги. Встречные контратаки.
3.	Технико-тактическая подготовка	Разбор классических боевых стоек боксера. Основы передвижения боксера с применением защитных и атакующих действий.	Закрепление обманных действий и применение их в учебном бою. Отработка передвижений в различных направлениях в классических боевых стойках. Совершенствование атакующих и защитных действий в передвижении.
4.	Восстановительные мероприятия	Физическая рекреация спортсмена после травмы. Психологическое восстановление спортсмена после травмы. Правильный режим дня спортсмена. Восстановление боксера при перетренированности (переутомлении).	Спортивные игры. «Легкий» кросс. Упражнения на растягивание (стретчинг). Упражнения на расслабление. Посещение бассейна.
5.	Психологическая подготовка	Развитие тактического и логического мышления. Психологическая подготовка боксера к соревнованиям.	
6.	Теоретическая подготовка	Обучение основам судейства соревнований по боксу.	

		<p>Роль физической культуры в жизни человека.</p> <p>Понятие о физической культуре и спорте.</p> <p>Формы физической культуры.</p> <p>Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм.</p>	
--	--	---	--

7 год обучения – продвинутый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	<p>Основы физической подготовки.</p> <p>Физическая подготовка спортсмена.</p> <p>Структура физической подготовки.</p> <p>Техника выполнения упражнений для общей физической подготовки.</p> <p>Техника безопасности при выполнении упражнений для общей физической подготовки.</p>	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Силовая подготовка.</p> <p>Упражнения на растягивание.</p> <p>Эстафеты и подвижные игры.</p>
2.	Специальная физическая подготовка	<p>Физическая подготовка в современном боксе.</p> <p>Двигательные способности боксеров.</p> <p>Тренировка скорости удара.</p> <p>Сила и методика развития удара у бойцов.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Упражнения и тренировки на выносливость. Особенности тактической подготовки.</p>	<p>Боевая стойка.</p> <p>Передвижения.</p> <p>Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции.</p> <p>Двухударные комбинации прямых и разнотипных ударов в боксе.</p> <p>Трех- и четырехударные серии прямых ударов в голову в боксе.</p> <p>Удары в дистанциях ближнего и среднего боя в боксе.</p> <p>Двухударные комбинации ближней и средней дистанций боя в боксе.</p> <p>Двухударные комбинации разнотипных ударов в боксе.</p> <p>Трехударные серии разнотипных ударов в боксе.</p> <p>Четырехударные серии разнотипных ударов в боксе.</p> <p>Упражнения в ударах по боксерским снарядам.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p>

			Бой с тенью. Ближний бой. Вход, выход. Боевая стойка. Боевые дистанции. Вольные бои и спарринги. Встречные контратаки.
3.	Технико-тактическая подготовка	Разбор классических боевых стоек боксера. Основы передвижения боксера с применением защитных и атакующих действий. Применение «финтов» в передвижениях при защитных или атакующих действиях.	Закрепление обманных действий и применение их в учебном бою. Отработка передвижений в различных направлениях в классических боевых стойках. Совершенствование атакующих и защитных действий в передвижении.
4.	Восстановительные мероприятия	Физическая рекреация спортсмена после травмы. Психологическое восстановление спортсмена после травмы. Правильный режим дня спортсмена. Восстановление боксера при перетренированности (переутомлении).	Спортивные игры. «Легкий» кросс. Упражнения на растягивание (стретчинг). Упражнения на расслабление. Посещение бассейна.
5.	Психологическая подготовка	Развитие тактического и логического мышления. Психологическая подготовка боксера к соревнованиям.	
6.	Теоретическая подготовка	Обучение основам судейства соревнований по боксу. Роль физической культуры в жизни человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. Влияние физических упражнений на организм.	

8 год обучения – продвинутый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	Физическая подготовка спортсмена. Структура физической подготовки.	Легкая атлетика. Силовая подготовка. Упражнения на растягивание. Эстафеты и подвижные игры.

		<p>Техника выполнения упражнений для общей физической подготовки.</p> <p>Техника безопасности при выполнении упражнений для общей физической подготовки.</p>	
2.	Специальная физическая подготовка	<p>Физическая подготовка в современном боксе.</p> <p>Двигательные способности боксеров.</p> <p>Тренировка скорости удара.</p> <p>Сила и методика развития удара у бойцов.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Упражнения и тренировки на выносливость. Особенности тактической подготовки.</p>	<p>Боевая стойка.</p> <p>Передвижения.</p> <p>Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции.</p> <p>Двухударные комбинации прямых и разнотипных ударов в боксе.</p> <p>Трех- и четырехударные серии прямых ударов в голову в боксе.</p> <p>Удары в дистанциях ближнего и среднего боя в боксе.</p> <p>Двухударные комбинации ближней и средней дистанций боя в боксе.</p> <p>Двухударные комбинации разнотипных ударов в боксе.</p> <p>Трехударные серии разнотипных ударов в боксе.</p> <p>Четырехударные серии разнотипных ударов в боксе.</p> <p>Упражнения в ударах по боксерским снарядам.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Бой с тенью.</p> <p>Ближний бой.</p> <p>Вход, выход.</p> <p>Боевая стойка.</p> <p>Боевые дистанции.</p> <p>Вольные бои и спарринги.</p> <p>Встречные контратаки.</p>
3.	Технико-тактическая подготовка	<p>Разбор классических боевых стоек боксера. Основы передвижения боксера с применением защитных и атакующих действий.</p> <p>Применение «финтов» в передвижениях при защитных или атакующих действиях.</p>	<p>Закрепление обманных действий и применение их в учебном бою.</p> <p>Отработка передвижений в различных направлениях в классических боевых стойках.</p> <p>Совершенствование атакующих и защитных действий в передвижении.</p>
4.	Восстановительные мероприятия	<p>Физическая рекреация спортсмена после травмы.</p> <p>Психологическое восстановление спортсмена после травмы.</p> <p>Правильный режим дня спортсмена.</p>	<p>Спортивные игры.</p> <p>«Легкий» кросс.</p> <p>Упражнения на растягивание (стретчинг). Упражнения на расслабление.</p> <p>Посещение бассейна.</p>

		<p>Восстановление боксера при перетренированности (переутомлении). Психологическое восстановление боксера после соревнований.</p>	
5.	Психологическая подготовка	<p>Развитие тактического и логического мышления. Психологическая подготовка боксера к соревнованиям.</p>	
6.	Теоретическая подготовка	<p>Обучение основам судейства соревнований по боксу. Роль физической культуры в жизни человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. Влияние физических упражнений на организм.</p>	

Раздел 3. Рабочая программа воспитания

Цель воспитания рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 10 – 18 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

Обучающиеся школьного возраста от 10 до 11 лет (младшие школьники).

Цель воспитания для детей школьного возраста от 10-11 лет – создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи воспитания:

- воспитывать любовь к своей Родине, Малой Родине передавать знания из истории Родины – своего родного дома, двора, улицы, города, своей страны;
- учить беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в учебном помещении или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- учить проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- поощрять и мотивировать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- учить быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- учить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет созданы благоприятные условия для усвоения школьниками 10-11 лет социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание младшим школьником социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Обучающиеся подросткового возраста от 12 до 15 лет.

Цель воспитания для детей школьного возраста от 12-15 лет – создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений подростков, и, прежде всего, ценностных отношений.

Задачи воспитания:

Воспитывать уважение, ценностное отношение:

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в воспитание стремления подростка утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. Созданы такие педагогические условия, в ходе которых особую значимость для подростков приобретёт становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций.

Обучающиеся юношеского возраста от 16 до 18 лет.

Цель воспитания для детей школьного возраста от 16-18 лет – создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Задачи воспитания:

создать педагогические условия воспитания в ходе которых обучающийся 16-18 лет сможет получить:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций во время занятий, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях,

волонтерский опыт;

- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом, при выполнении проектных, поисковых, исследовательских заданий. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в формирование у школьников старшего возраста потребности в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. В ходе занятий по программе обучающимся будет дана возможность получить реальный социальнозначимый практический опыт, который будет способствовать гармоничному вхождению ребят во взрослую жизнь окружающего их общества.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	10-18 лет	Спортивно-интеллектуальная викторина «Знатоки спорта»	Сентябрь	1. МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
2.	10-18 лет	Турнир по «Стритболу»	Октябрь	1. МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
3.	10-18 лет	Турнир «Сильнее всех»	Октябрь	1. МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
4.	10-18 лет	Турнир по «Минифутболу»	Ноябрь	1. МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
5.	10-18 лет	Спортивно-интеллектуальная викторина «Олимпийские игры»	Ноябрь	1. МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
6.	10-18 лет	Первенство Новосибирской области по боксу	Декабрь	8. МОДУЛЬ «Поддержка талантливых детей»
7.	10-18 лет	«Новогоднее состязание»	Январь	1. МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
8.	10-18 лет	Турнир по настольному теннису	Январь	1. МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
9.	10-18 лет	Молодецкие забавы «Богатырская наша сила!»	Февраль	1. МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
10.	10-18 лет	Лыжный кросс	Февраль	10. МОДУЛЬ «Экскурсии, экспедиции, походы»
11.	10-18 лет	Минифутбол на снегу	Март	1. МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
12.	10-18 лет	Подвижные игры в сосновом бору	Март	1. МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»

13.	10-18 лет	Викторина, посвященная Всемирному дню космонавтики	Апрель	5. МОДУЛЬ «Ключевые дела»
14.	10-18 лет	Познавательная беседа, посвященная Дню Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. «О героях былых времён...»	Май	5. МОДУЛЬ «Ключевые дела»
15.	10-18 лет	Турнир по перетягиванию каната	Май	1. МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»

Раздел 4. Методическое обеспечение

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год – в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности по уровням обучения.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов для обучающихся *стартового* и *базового* уровней:

1. Бег на 30, 500, 1000 метров.

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места.

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине.

Выполняется из вися хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение вися. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость.

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.

Выполняется из положения лежа, ноги согнуты в коленном суставе, руки в замке за головой. Стопы фиксирует партнер. Поднятие туловища до касания локтями колен. Засчитывается количество раз, выполненных за одну минуту.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов для обучающихся *продвинутого* уровня:

1. Бег на 100, 5000 метров.

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов заносятся в диагностическую карту.

2. Прыжок в длину с места.

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате. Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов заносятся в диагностическую карту.

3. Подтягивание на перекладине.

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек. Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов заносятся в диагностическую карту.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения. Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов заносятся в диагностическую карту.

5. Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.

Выполняется из положения лежа, ноги согнуты в коленном суставе, руки в замке за головой. Стопы фиксирует партнер. Поднятие туловища до касания локтями колен. Засчитывается количество раз, выполненных за одну минуту.

6. Удары по мешку.

Выполняется максимальное количество прямых ударов по снаряду за 10 сек. Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов заносятся в диагностическую карту.

Предметные компетенции для стартового и базового уровней

№ п/п	Наименование критерия	Возраст обучающихся				
		10	11	12	13	14
	Бег 30м 100м 3000м	5,5 16,0 15,17	5,3 15,8 14,55	5,1 15,6 14,39	5,0 15,4 14,33	4,8 15,2 14,29
	Прыжок в длину с места	183	188	190	195	197
	Подтягивание на перекладине	6	8	10	12	14
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	35	40	43	45	48
	Наклон из положения стоя	+3	+3	+4	+5	+7
	Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту	32	36	39	40	45

Оценка освоения результатов программы:

- высокий уровень (В),
- средний уровень (С),
- низкий уровень (Н).

Предметные компетенции для продвинутого уровня

№ п/п	Наименование критерия	Возраст обучающихся				
		14	15	16	17	18
	Бег 100м 5000м	15,2 19,30	15,0 19,20	14,8 19,10	14,6 19	14,5 18,45
	Прыжок в длину с места	197	199	201	202	205
	Подтягивание на перекладине	14	16	17	18	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	48	50	51	53	55
	Количество ударов по мешку за 10 секунд	35	36	38	39	40
	Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту	45	47	48	50	50

Оценка освоения результатов программы:

- высокий уровень (В),
- средний уровень (С),
- низкий уровень (Н).

Критерии оценки основных параметров диагностической карты

Интерес ребёнка к занятиям в объединении

В (высокий)– ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, пропускает занятия только по уважительным причинам, ответственно относится к любым поручениям педагога.

С (средний) – ребёнок регулярно посещает занятия в объединении, но на занятиях проявляет среднюю активность, не проявляет интереса к воспитательной работе в объединении.

Н (низкий)- ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), довольно часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет поручений педагога.

Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении

В (высокий)– существует устойчивый контакт с родителями (родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку, существует телефонный контакт педагога и родителей, родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении);

С (средний)– существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, но хорошо идут на контакт по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия);

Н (низкий)– контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.

Уровень коммуникативной культуры ребёнка

В (высокий)– ребёнок легко идет на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребенок открыт, спокоен перед педагогом.

С (средний) – ребёнок идет на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности

Н (низкий) – ребенок сложно идет на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.

Раздел 5. Список литературы

1. Абаджян В.А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Федерация бокса России, 2011.
2. Атилов А.А. Бокс за 12 недель. – М.: Феникс, 2016.
3. Атилов А.А. Современный бокс. Практическое руководство. – М.: Феникс, 2003.
4. Балакшин Г.Р. Анатомия бокса. – М.: PressPass, 2018.
5. Баранов В.П. Современная спортивная тренировка боксера: Практическое пособие. В 2 т. Т.1. – Гомель: Сож, 2008.
6. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 286 с.
7. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979.
8. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 2011.
9. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.
10. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965г.
11. Галиченко С.М. Концепция воспитания детей дошкольного возраста URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2012/01/23/kontseptsiya-vozpitaniya-detey-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения 29.03.2021)
12. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах. Учебное пособие. – Воронеж, 1999.
13. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965.
14. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М.: ЁЁ Медиа, 2017.
15. Келлер В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. — Львов, 1993. — 270 с.
16. Ковтик А. Н. Бокс. Уроки профессионала для начинающих. – М.: Книга по Требованию, 2013.
17. Ковтик А.Н. Бокс. Секреты профессионала. СПб.: «Питер», 2010.
18. Лавров А. А. Планирование предсоревновательной подготовки боксеров высшей квалификации: метод, реком. / А. А. Лавров. — М., 1982. — 14 с.
19. Лысенко А.С. Бокс. Совершенствование техники. – М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2012.
20. Лысенко А.С. Бокс. Вершины мастерства. СПДФЛ Дудукчан И.М., 2009.
21. Москаленко Р.В. Бокс. Спортивная Энциклопедия. – М.: Эксмо, 2012.
22. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995.
23. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2011.
24. Подрезов Н.А. Азбука бокса. – М.: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2013.

25. Пэт О'Лири. Школа современного бокса. – М.: Феникс, 2015.
26. Ромашов А.А. Тактические особенности использования встречной атаки в профессиональном боксе. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. №3. С. 169. <https://cyberleninka.ru/article/n/takticheskie-osobennosti-ispolzovaniya-vstrechnoy-ataki-v-professionalnom-bokse/viewer> (дата обращения 12.02.2021).
27. Санников В.А., Абаджян В.А. Техническая подготовка боксера: учебное пособие боксера: Учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2002.
28. Санников В.А. Теоретическая подготовка боксера: Учебное пособие. – Воронеж, 2003.
29. Ситников П.С. Бокс. Книга-тренер / П.С. Ситников. - М.: Эксмо, 2013.
30. Стрельников В. А. Учебно-тренировочный процесс в боксе: Моногр. – М.: РГГУ, 2016.
31. Тайсон М. Беспощадная истина. Биографии и мемуары. – М.: ООО «Издательство «Эксмо»», 2014.
32. Тарас А. Французский бокс сават / Анатолий Тарас. - М.: Харвест, 2017.
33. Фесенко А.В. Физическая подготовка начинающих боксеров. – М., 1990.
34. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: Инсан, 2016.
35. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка – М., 2000.
36. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2016.
37. Хики К. Бокс. – М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2015.
38. Худадов Н.А., Циргиладзе И.В. Все о боксе. - М., 1995.
39. Щитов В.К. Бокс. Эффективная система тренировок. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.
40. Якупов А.М., Степанов М.Ю. Некоторые аспекты формирования удара в боксе // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. №2(31). <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-aspekty-formirovaniya-udara-v-bokse/viewer> (дата обращения 25.12.2020).