

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КОЗЬМОДЕМЬЯНСК»
МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
г. КОЗЬМОДЕМЬЯНСКА»

УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом МОДО
«Дом детского творчества г.
Козьмодемьянска»
Протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МОДО «Дом детского
творчества г.Козьмодемьянска»
Музурова-Поддубная О.В.

Приказ №73-п от 31.08.2023г.

«31» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛА БОКСА»**

ID программы: 220

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 144

**Разработчики программы: Фомин Д.Ю., Вылегжанин Г.Г.,
педагоги дополнительного образования МОДО «Дом детского творчества
г.Козьмодемьянска»**

город Козьмодемьянск
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы / пояснительная записка

Направленность программы

Программа «Школа бокса» физкультурно-спортивной направленности, т.к. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы

Проблема воспитания, развития способностей и интересов, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков всегда находилась в центре внимания всех социальных институтов нашего государства. В условиях гуманизации образования и реформирования нашего общества, эта проблема все более обострилась.

Чтобы дети были здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически, необходимо детей с самого раннего возраста учить ценить, беречь и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю. Введение в общеобразовательных учреждениях третьего обязательного часа физкультуры не решает данную проблему в полной мере. Поэтому особое значение придается физкультурно-спортивной работе в системе учреждений дополнительного образования детей.

Актуальность программы «Школа бокса» состоит в том, что насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

Отличительные особенности программы

Программа «Школа бокса» разработана на основе программы «Спортивные единоборства. Бокс» Шалютова М.А., педагога МБОУДОД «Дворец творчества детей и учащейся молодежи», г. Ленинск-Кузнецк.

Характерными особенностями данной программы является то, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по боксу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах

познавательной деятельности и двигательной активности. Также направлена не только на совершенствование боксерских техник, изучению психологических моделей поведения, но и на формирование профессионального роста спортсмена, включающую:

- подготовительную базу - общую и специальную разминку, общую и специальную физическую подготовку, основы дыхания и психологии;
- начальные элементы мастерства, выстроенные циклически в сторону увеличения сложности;
- правильно распланированные тренировочные и соревновательные циклы;
- методики восстановления и реабилитации.

Такая система подготовки юных боксеров позволяет каждому спортсмену получать удовольствие от роста своего мастерства.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей 8-18 лет. Необходимым условием зачисления в детское объединение «Школа бокса» является заключение врача о допуске на занятия боксом.

Срок освоения программы

Срок освоения программы: 1 год. За это время обучающиеся осваивают основы техники бокса.

Форма обучения

Форма обучения - очная.

В случае ухудшения эпидемиологической обстановки, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции, при реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии с внесением изменений в учебный план.

Уровень программы

Программа «Школа бокса» базового уровня. Обучающиеся за год обучения получают основные и практические навыки бокса. Для желающих продолжить обучение будет предложена программа углубленного уровня.

Особенности организации образовательного процесса

Аудиторные занятия проходят при учебно-тренировочных и теоретических занятиях, внеаудиторные – при участии в соревнованиях.

Организационная форма обучения – групповая.

Группа разновозрастная.

Режим занятий

144 часа в год. Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 академического часа с обучающимися 7-11 лет - 35 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 35 минут занятий, с обучающимися 12-18 лет продолжительность 1 академического часа 45 минут. Обязательный перерыв 15 минут после 45 минут занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для гармоничного развития обучающихся средствами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, в частности, бокса.

Задачи:

предметные	<ul style="list-style-type: none">• способствовать овладению обучающимися технико-тактическими навыками бокса;• знакомить с содержанием правил соревнований по боксу;• способствовать достижению результатов согласно своим способностям и возрастным особенностям;• обучить основам техники и тактики в боксе;• обучить истории бокса и его основным правилам;• обучить анатомическим и физиологическим особенностям человека;
метапредметные	<ul style="list-style-type: none">• развивать мотивы и интересы к систематическим занятиям физической культурой и спортом;• способствовать и приобщать к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;• развивать основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма.
личностные	<ul style="list-style-type: none">• пробудить устойчивый интерес к занятиям спортом, в частности боксом, формировать у обучающихся навыки ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;• сформировать морально-волевые, нравственные и коммуникативные качества;• сформировать ценностные ориентации;• привить обучающимся трудолюбие, упорство в

	достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.
--	--

1.3. Объем программы

144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

1.4. Содержание программы

1. Вводное занятие «Азбука бокса».

Теория. История появления и развития бокса. Правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале. Инвентарь, спортивная одежда боксера. Физическое здоровье спортсмена.

Форма контроля: опрос.

2. Бокс и физическое развитие.

Теория. Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. История развития бокса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий боксом для развития детей. Анатомия человека. Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Организация занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия дома и их значения. Краткие сведения о технике бокса.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Упражнения по освоению элементов техники бокса. Просмотр видеозаписей соревнований по боксу. Подвижные игры.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость двигательных способностей).

Роль ОФП в укреплении здоровья и всестороннего физического развития обучающегося. Основные элементы общей физической подготовки.

Практика. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног.

Повороты, наклоны, вращения туловища в различных направлениях. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу. Подъем ног

за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине.

Медленный бег на время. Бег на короткие дистанции на время – 20 м., 30 м., челночный бег 5x15 м.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Поднимание штанги.

Прыжки с места толчком обеих ног. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боком вправо-влево. Прыжки “кенгуру” с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через скакалку. Прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни. Подвижные игры.

Форма контроля: опрос, сдача контрольных нормативов.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальные физические качества (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества). Наиболее важные в боксе мышцы туловища, рук, ног. Особенности воспитания силовых, скоростных и координационных способностей.

Практика. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров.

Прыжки толчком одной и двумя ногами в различных направлениях. Многоскоки. Прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо. Прыжки со скакалкой с разными способами. Перекрест с одной ноги на другую, на двух ногах в беге на месте. Выполнение прыжков (две минуты, с интервалом отдыха одна минута.)

Приставные шаги и выпады. Бег скрестным шагом в различных направлениях. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боком через гимнастическую скамейку.

Имитация передвижений в бою вправо-влево, вперед-назад.

Приседания. Выпрыгивание из приседа. Выпрыгивания с подтягиванием ног к груди. Выбрасывание штанги вперед с выпрыгиванием.

Кувырки.

Повороты, вращения, наклоны туловища в различных направлениях. Поднимание ног за голову из положения, лежа на спине. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине.

Упражнения с набивными мячами разного веса. Метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на дальность, точность, скорость.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

5. Основы техники бокса.

Теория. Понятие о технике бокса. Боксерский инвентарь. Основное положение боксера – стойка. Учебная стойка. Боевая стойка. Стабильность и правильность боевой стойки. Разнообразные повороты, наклоны туловища,

передвижения. Основы движения ног. Техника нападения. Техника защиты: подставки, отбив.

Практика. Прямые удары левой и правой в голову, и защита от них. Прямые удары с продвижением вперед на приставном шаге, с шагом под одноименную ногу и разноименную ногу. Прямые удары с шагами назад и в сторону.

Двойной прямой удар левой, правой в голову. Совершенствование прямых (двойных) ударов в голову и защиты от них.

Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии) и защита от них.

Удары на время. Интервал работы две минуты, минута отдыха. Удары на скорость. Серия ударов на скорость, взрывная выносливость (интервал работы две минуты, минута отдыха). Удары на технику. Точность, сила ударов на мешке (интервал работы три минуты, одна минута отдыха).

Упражнения в ударах по снарядам.

Уклоны. Встречные удары. Овладение простейшими приемами в работе с тренером на лапах. Работа перед зеркалом.

Совершенствование боевой стойки и передвижений. Совершенствование техники на снарядах (боксерских мешках, грушах). Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

6. Основы тактической подготовки.

Теория. Умение чувствовать и видеть удары противника. Манеры ведения боя. Маскировка ударов. Понятие тактики ведения боя.

Практика. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных и тройных прямых ударов в голову и защита от них. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий (из двойных и тройных) прямых ударов в туловище. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий прямых ударов в голову и туловище.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и встречных ударов. Нанесение обманных ударов в голову. Неожиданные чередования ударов, уходы, контратаки.

Тактика ведения боя прямыми ударами в голову и туловище. Тактические приемы: смена цели при нанесении серии ударов. Чередование последнего удара в серии.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

7. Психологическая подготовка.

Теория. Самоконтроль нервно-эмоционального напряжения, работоспособности и состояния нервно-мышечного аппарата. Психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений.

Практика. Обучение спортсменов навыкам произвольной релаксации и

мобилизации, анализ ошибок, варианты их устранения с помощью средств саморегуляции. Тренировочные и соревновательные бои с установками тренера на предъявление к обучающемуся повышенных требований к проявлению психологических показателей. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших боксеров.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

8. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила проведения соревнований. Возрастные группы участников соревнований по боксу. Весовые категории. Спортивная форма. Начало и конец поединка. Продолжительность боя. Оценка приемов и действий в боксе. Запрещенные приемы. Результаты поединков.

Практика. Участие в соревнованиях в объединении, городских открытых турнирах. Просмотр соревнований. Анализ своих выступлений.

Форма контроля: Опрос, соревнования.

9. Итоговая аттестация. Контрольные испытания.

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Форма контроля: сдача нормативов.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты	<p>В результате обучения по программе ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none"> • будет знать историю бокса; • будет владеть техническими и тактическими действиями; • будет знать правила бокса и обладать необходимыми практическими навыками по боксу; • будет знать анатомию и физиологию человека • достигнет результатов согласно своим способностям и возрастным особенностям.
Метапредметные результаты	<p>В результате обучения по программе у обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • коммуникативные качества: уверенность в себе, умение работать в команде; • развиты мотивы и интерес к занятиям боксом, а также ребёнок будет приобщён к самостоятельным занятиям; • развиты основные физические качества ребёнка;
Личностные результаты	<p>Занятия по программе будут содействовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитию навыков ответственного отношения к

	<p>своему здоровью и здоровому образу жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • морально-волевые и нравственные качества; • удовлетворенности ребенком своей деятельностью, занятием спортом, в частности боксом; • формированию ценностных ориентаций; • развитию жизненных компетенций: трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.
--	---

Основные методы контроля: опрос, наблюдение. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи нормативов.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№	Наименование темы	Кол-во часов		Формы промежуточной аттестации/текущего контроля	
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия		практические занятия
1	Вводное занятие «Азбука бокса»	2	2	Опрос	
2	Бокс и физическое развитие	8	1	7	Опрос, наблюдение
3	Общая физическая подготовка	26	2	24	Опрос, сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Опрос, наблюдение
5	Основы техники бокса	50	4	46	Опрос, наблюдение
6	Основы тактической подготовки	16	2	14	Опрос, наблюдение
7	Психологическая подготовка	4	2	2	Опрос, наблюдение
8	Участие в	6	2	4	Опрос,

	соревнованиях				соревнование
9	Итоговое аттестация. Контрольные испытания	2		2	Сдача нормативов
ИТОГО:		144	17	127	

2.2. Календарный учебный график

Общий календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Комплектование	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
01.09.23г.- 10.09.23г.	11.09.23г.- 30.12.23г.	16 неделя	31.12.23г.- 07.01.24г.	08.01.24г.- 26.05.24г.	20 неделя	36 неделя

Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2023-2024 учебном году

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
1 группа Фомин Д.Ю.	1 год	4	2 раза в неделю	144
2 группа Фомин Д.Ю.	1 год	4	2 раза в неделю	144
1 группа Вылегжанин Г.Г.	1 год	4	2 раза в неделю	144
2 группа Вылегжанин Г.Г.	1 год	4	2 раза в неделю	144

Календарный учебный график

Группа 1 Фомин Д.Ю.

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля	Время проведения занятий
1.	Сентябрь	11.09-17.09	Вводное занятие «Азбука бокса»	Беседа	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос	Вторник 17.00-18.45, воскресенье 11.00-12.45
2.			ОФП контрольные нормативы (предварительный контроль) Учебная стойка	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
3.		18.09-24.09	Бокс и физическое развитие	Лекция, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
4.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
5.		25.09-01.10	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
6.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
7.	Октябрь	02.10-08.10	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
8.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115 №3»	Наблюдение	

9.		09.10-15.10	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
10.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
11.		16.10-22.10	Бокс и физическое развитие	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
12.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
13.		23.10-29.10	ОФП	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, наблюдение
14.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
15.	Ноябрь	30.10-05.11	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
16.			СФП	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, наблюдение
17.		06.11-12.11	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
18.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

19.		13.11-19.11	Основы техники бокса	Беседа	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос	
20.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
21.		20.11-26.11	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
22.			Бокс и физическое развитие	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
23.	Декабрь	27.11-03.12	Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
24.			Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
25.		04.12-10.12	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
26.			Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
27.		11.12-17.12	ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
28.			Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	

29.		18.12-24.12	Психологическая подготовка	Лекция	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
30.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
31.		25.12-30.12	ОФП, промежуточный контроль: контрольные нормативы, личностный контроль	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
32.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
33.	Январь	08.01-14.01	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
34.			Соревнования	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, соревнования
35.		15.01-21.01	Основы техники бокса	Лекция	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос
36.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
37.		22.01-28.01	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
38.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

39.	Февраль	29.01-04.02	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
40.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
41.		05.02-11.02	ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
42.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
43.		12.02-18.02	ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
44.			Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
45.		19.02-25.02	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
46.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
47.		Март	26.02-03.03	Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
48.				Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

49.		04.03-10.03	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
50.			СФП	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, наблюдение
51.		11.03-17.03	Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
52.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
53.		18.03-24.03	Психологическая подготовка	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, наблюдение
54.			Бокс и физическое развитие	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
55.		25.03-31.03	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
56.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
57.	Апрель	01.04-07.04	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
58.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

59.		08.04-14.04	Основы техники бокса	Лекция	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос
60.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
61.		15.04-21.04	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
62.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
63.		22.04-28.04	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
64.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
65.	Май	29.04-05.05	СПФ	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
66.			Соревнования	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, соревнования
67.		06.05-12.05	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
68.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

69.		13.05-19.05	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
70.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
71.		20.05-26.05	Соревнования	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Соревнования	
72.			Итоговая аттестация. Контрольные нормативы	Контрольные испытания	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Сдача нормативов	

Группа 2 Фомин Д.Ю.

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля	Время проведения занятий	
1.	Сентябрь	11.09-17.09	Вводное занятие «Азбука бокса»	Беседа	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос	Четверг 17.00-18.45, пятница 13.00-14.45	
2.			ОФП контрольные нормативы (предварительный контроль) Учебная стойка	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение		
3.		18.09-24.09	Бокс и физическое развитие	Лекция, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение		
4.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение		
5.		25.09-01.10	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение		
6.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение		
7.		Октябрь	02.10-08.10	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115		Наблюдение
8.				СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115 №3»		Наблюдение

9.		09.10-15.10	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
10.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
11.		16.10-22.10	Бокс и физическое развитие	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
12.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
13.		23.10-29.10	ОФП	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, наблюдение
14.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
15.	Ноябрь	30.10-05.11	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
16.			СФП	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, наблюдение
17.		06.11-12.11	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
18.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

19.		13.11-19.11	Основы техники бокса	Беседа	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос
20.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
21.		20.11-26.11	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
22.			Бокс и физическое развитие	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
23.	Декабрь	27.11-03.12	Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
24.			Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
25.		04.12-10.12	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
26.			Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
27.		11.12-17.12	ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
28.			Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

29.		18.12-24.12	Психологическая подготовка	Лекция	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
30.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
31.		25.12-30.12	ОФП, промежуточный контроль: контрольные нормативы, личностный контроль	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
32.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
33.	Январь	08.01-14.01	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
34.			Соревнования	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, соревнования
35.		15.01-21.01	Основы техники бокса	Лекция	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос
36.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
37.		22.01-28.01	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
38.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

39.	Февраль	29.01-04.02	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
40.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
41.		05.02-11.02	ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
42.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
43.		12.02-18.02	ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
44.			Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
45.		19.02-25.02	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
46.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
47.		Март	26.02-03.03	Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
48.				Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

49.		04.03-10.03	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
50.			СФП	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, наблюдение
51.		11.03-17.03	Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
52.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
53.		18.03-24.03	Психологическая подготовка	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, наблюдение
54.			Бокс и физическое развитие	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
55.		25.03-31.03	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
56.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
57.	Апрель	01.04-07.04	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
58.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

59.		08.04-14.04	Основы техники бокса	Лекция	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос
60.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
61.		15.04-21.04	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
62.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
63.		22.04-28.04	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
64.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
65.	Май	29.04-05.05	СПФ	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
66.			Соревнования	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, соревнования
67.		06.05-12.05	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
68.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

69.		13.05-19.05	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
70.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
71.		20.05-26.05	Соревнования	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Соревнования	
72.			Итоговая аттестация. Контрольные нормативы	Контрольные испытания	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Сдача нормативов	

Группа 1 Вылегжанин Г.Г.

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля	Время проведения занятий
1.	Сентябрь	11.09-17.09	Вводное занятие «Азбука бокса»	Беседа	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос	Вторник, четверг 13.40-15.00
2.			ОФП контрольные нормативы (предварительный контроль) Учебная стойка	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
3.		18.09-24.09	Бокс и физическое развитие	Лекция, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
4.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	

5.		25.09-01.10	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
6.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
7.	Октябрь	02.10-08.10	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
8.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115 №3»	Наблюдение
9.		09.10-15.10	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
10.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
11.		16.10-22.10	Бокс и физическое развитие	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
12.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
13.		23.10-29.10	ОФП	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, наблюдение
14.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

15.	Ноябрь	30.10-05.11	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
16.			СФП	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, наблюдение	
17.		06.11-12.11	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
18.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
19.		13.11-19.11	Основы техники бокса	Беседа	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос	
20.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
21.		20.11-26.11	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
22.			Бокс и физическое развитие	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
23.		Декабрь	27.11-03.12	Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
24.				Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

25.		04.12-10.12	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
26.			Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
27.		11.12-17.12	ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
28.			Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
29.		18.12-24.12	Психологическая подготовка	Лекция	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
30.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
31.		25.12-30.12	ОФП, промежуточный контроль: контрольные нормативы, личностный контроль	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
32.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
33.	Январь	08.01-14.01	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
34.			Соревнования	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, соревнования

35.		15.01-21.01	Основы техники бокса	Лекция	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос
36.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
37.		22.01-28.01	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
38.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
39.	Февраль	29.01-04.02	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
40.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
41.		05.02-11.02	ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
42.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
43.		12.02-18.02	ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
44.			Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
45.		19.02-	СФП	Практическое	2	ДДТ	Наблюдение

		25.02		занятие		(спортзал) каб 115			
46.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение		
47.	Март	26.02-03.03	Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение		
48.			Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение		
49.		04.03-10.03	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение		
50.			СФП	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, наблюдение		
51.		11.03-17.03	Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение		
52.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение		
53.		18.03-24.03	Психологическая подготовка	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, наблюдение		
54.			Бокс и физическое развитие	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение		
55.			25.03-	Основы техники бокса	Практическое	2	ДДТ	Наблюдение	

		31.03		занятие		(спортзал) каб 115		
56.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
57.	Апрель	01.04-07.04	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
58.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
59.		08.04-14.04	Основы техники бокса	Лекция	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос	
60.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
61.		15.04-21.04	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
62.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
63.		22.04-28.04	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
64.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	

65.	Май	29.04-05.05	СПФ	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
66.			Соревнования	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, соревнования
67.		06.05-12.05	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
68.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
69.		13.05-19.05	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
70.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
71.		20.05-26.05	Соревнования	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Соревнования
72.			Итоговая аттестация. Контрольные нормативы	Контрольные испытания	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Сдача нормативов

Группа 2 Вылегжанин Г.Г.

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля	Время проведения занятий
1.	Сентябрь	11.09-17.09	Вводное занятие «Азбука бокса»	Беседа	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос	Вторник, четверг 15.10-16.55
2.			ОФП контрольные нормативы (предварительный контроль) Учебная стойка	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
3.		18.09-24.09	Бокс и физическое развитие	Лекция, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
4.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
5.		25.09-01.10	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
6.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
7.	Октябрь	02.10-08.10	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
8.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115 №3»	Наблюдение	

9.		09.10-15.10	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
10.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
11.		16.10-22.10	Бокс и физическое развитие	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
12.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
13.		23.10-29.10	ОФП	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, наблюдение	
14.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
15.		Ноябрь	30.10-05.11	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
16.				СФП	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, наблюдение
17.		06.11-12.11	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
18.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	

19.		13.11-19.11	Основы техники бокса	Беседа	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос
20.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
21.		20.11-26.11	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
22.			Бокс и физическое развитие	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
23.	Декабрь	27.11-03.12	Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
24.			Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
25.		04.12-10.12	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
26.			Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
27.		11.12-17.12	ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
28.			Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

29.		18.12-24.12	Психологическая подготовка	Лекция	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
30.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
31.		25.12-30.12	ОФП, промежуточный контроль: контрольные нормативы, личностный контроль	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
32.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
33.	Январь	08.01-14.01	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
34.			Соревнования	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, соревнования
35.		15.01-21.01	Основы техники бокса	Лекция	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос
36.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
37.		22.01-28.01	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
38.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

39.	Февраль	29.01-04.02	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
40.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
41.		05.02-11.02	ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
42.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
43.		12.02-18.02	ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
44.			Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
45.		19.02-25.02	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
46.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
47.		Март	26.02-03.03	Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
48.				Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

49.		04.03-10.03	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
50.			СФП	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, наблюдение
51.		11.03-17.03	Основы тактической подготовки	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
52.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
53.		18.03-24.03	Психологическая подготовка	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, наблюдение
54.			Бокс и физическое развитие	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
55.		25.03-31.03	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
56.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
57.	Апрель	01.04-07.04	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
58.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

59.		08.04-14.04	Основы техники бокса	Лекция	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос
60.			СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
61.		15.04-21.04	Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
62.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
63.		22.04-28.04	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
64.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
65.	Май	29.04-05.05	СПФ	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
66.			Соревнования	Беседа, практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Опрос, соревнования
67.		06.05-12.05	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение
68.			ОФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение

69.		13.05-19.05	СФП	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
70.			Основы техники бокса	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Наблюдение	
71.		20.05-26.05	Соревнования	Практическое занятие	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Соревнования	
72.			Итоговая аттестация. Контрольные нормативы	Контрольные испытания	2	ДДТ (спортзал) каб 115	Сдача нормативов	

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал с рингом;
- душевая, раздевалка;
- спортивный инвентарь: боксерские мешки (большие, маленькие), боксерские лапы, секундомер (таймер), скакалки, перчатки, штанга, гантели, теннисные мячи, гимнастические маты, брусья, турники, зеркало, магнитофон, телевизор.

Родителями обучающихся объединения приобретаются для индивидуального пользования: скакалки, снарядные перчатки, бинты (боксерские), капа.

Кадровое обеспечение

ФИО педагогов, реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Фомин Дмитрий Юрьевич	МОДО «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска», педагог дополнительного образования	Высшее
Вылегжанин Геннадий Геннадьевич	МОДО «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска», педагог дополнительного образования	Высшее педагогическое

2.4. Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Программа контроля

Программа контроля составлена в соответствии с Положением о внутренней системе оценки качества образования Муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска», Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска», Положением об индивидуальном учете результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ обучающимися Муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска», а также хранения в архивах информации об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях.

Отслеживание результатов обучения ребенка

Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в три этапа.

- Начальная диагностика (предварительный контроль) – проводится в начале обучения, при поступлении ребёнка на обучение. Её результаты позволяют определить уровень развития практических навыков. Это деление обеспечивает личностно – ориентированный подход в процессе учебного занятия.

- Промежуточная диагностика (промежуточный контроль) – проводится в середине учебного года и позволяет определить уровень обученности обучающегося.

- Итоговая диагностика (итоговый контроль) – проводится в конце обучения. По её результатам определяется уровень динамики, которого достигли дети за время обучения. Основной метод диагностики – наблюдение.

В табл. 1 приводится описание процедуры отслеживания учебных результатов обучающихся.

Графа «Показатели (оцениваемые результаты)» фиксирует то, что оценивается, те требования, которые предъявляются к обучающимся в процессе освоения им программы. Содержание показателей составляют те ожидаемые результаты, которые заложены в программу. Эти показатели могут быть даны либо по основным разделам учебно-тематического плана (и тогда мы получаем развернутый вариант наблюдения за усвоением программного материала), либо по итогам каждого учебного года (обобщенный вариант).

Изложенные в систематизированном виде, они наглядно представляют то, что педагог хочет получить на том или ином этапе обучения и воспитания.

Совокупность измеряемых показателей разделена в табл. 1 на несколько групп.

1-я группа показателей — теоретическая подготовка обучающихся: что «дети будут знать»: владение специальной терминологией по тематикам программы.

2-я группа показателей — практическая подготовка обучающихся включает: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики бокса, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

3-я группа показателей — общеучебные умения и навыки.

Графа «Критерии» содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомых показателей (явлений, качеств) и

устанавливается степень соответствия реальных знаний и умений, навыков, обучающихся тем требованиям, которые заданы программой.

Графа «Степень выраженности оцениваемого качества» включает перечень возможных уровней освоения программного материала по пятибалльной шкале: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. В таблице дано краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

В графе «Возможное количество баллов» напротив каждого уровня проставлен балл, который в наибольшей мере соответствует той или иной степени выраженности измеряемого качества.

В графе «Методы диагностики» напротив каждого из оцениваемых показателей записан способ, с помощью которого будет определяться соответствие результатов обучения и воспитания программным требованиям.

Показатели (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
<u>I. Теоретическая подготовка обучающихся:</u> 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы).	Соответствие теоретических знаний ребенка	<i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой);	1	Наблюдение, собеседование
		<i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся овладел менее ½ объема знаний, предусмотренных программой)	2	
		<i>Средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½);	3	
		<i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, но допускает ошибки)	4	
		<i>Максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	5	
1.2. Владение специальной терминологией.	Владение знаниями по специальной терминологии	<i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой);	1	Наблюдение, собеседование
		<i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся овладел менее ½ объема	2	

		<p>знаний, предусмотренных программой)</p> <p><i>Средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более 1/2);</p> <p><i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся освоил практически весь объём знаний, но допускает ошибки)</p> <p><i>Максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	3	
			4	
			5	
<p>II.</p> <p><u>Практическая подготовка обучающихся:</u></p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы).</p>	<p>Следование правилам бокса, развитость физических качеств в общем плане и с учетом специфики бокса, умение соревноваться индивидуально и коллективно</p>	<p><i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не следует правилам единоборства, не способен выполнять упражнения);</p> <p><i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся не всегда следует правилам единоборства, способен выполнить менее 1/2 упражнений)</p> <p><i>Средний уровень</i> (обучающийся иногда не следует правилам единоборства, способен выполнить более 1/2 упражнений);</p> <p><i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся</p>	1	<p>Наблюдение, собеседование</p>
			2	
			3	
			4	
			5	

		допускает ошибки в упражнениях) <i>Максимальный уровень</i> (обучающийся выполняет все упражнения правильно).		
III. <u>Общеучебные умения и навыки обучающихся:</u> 3.1. Учебно-коммуникативные умения: 3.1.1. Умение слушать и слышать педагога.	Адекватность восприятия информации идущей от педагога	<i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не воспринимает информацию, идущую от педагога);	1	Наблюдение, собеседование
		<i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся воспринимает менее ½ объёма информации, идущей от педагога)	2	
		<i>Средний уровень</i> (объём воспринимаемой информации составляет более ½);	3	
		<i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся воспринимает практически весь объём знаний, но допускает ошибки)	4	
		<i>Максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объём знаний, данной педагогом).	5	

Отслеживание личностного развития ребенка в процессе освоения им программы

В таблице 2 раскрывается методика отслеживания личностного развития ребенка. Тестовая диагностика личностного роста обучающегося, методика индивидуального диагностического собеседования выделяет разные параметры — ценностные отношения, личностные качества и т.д.

В предлагаемой методике отслеживание динамики нравственного развития обучающихся осуществляется по двум направлениям. Каждому

направлению соответствует блок личностных качеств. Состав каждого блока отражен в таблице.

Таблица 2 построена по тому же принципу, что и табл. 1. В качестве критериев используются признаки, отражающие умение обучающихся адекватно оценивать собственные возможности, самостоятельно регулировать свое поведение и т.д.

Из методов диагностики личностных изменений используются такие: наблюдение, анкетирование, диагностические беседы, метод рефлексии, метод незаконченного предложения.

Отслеживаемые показатели (нравственные качества) объединены в 2 группы:

1-я группа показателей — организационно-волевые качества.

2-я группа показателей – ориентационные качества.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
Организационно-волевые качества: 1 Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- <u>Низкий уровень</u> Терпения хватает только на начало занятия.	1	Наблюдение
		- <u>Уровень ниже среднего</u> Терпения хватает меньше чем на ½ занятия.	2	
		- <u>Средний уровень</u> Терпения хватает на ½ занятия.	3	
		- <u>Уровень выше среднего</u> Терпения хватает больше чем на ½ занятия.	4	
		- <u>Высокий уровень</u> Терпения хватает на всё занятие.	5	
2. Воля	Способность	- <u>Низкий уровень</u> Волевые	1	Наблюдение

	активно побуждать себя к практическим действиям	усилия ребёнка побуждаются извне. - <u>Уровень ниже среднего</u> Чаще – извне, чем самим ребёнком. - <u>Средний уровень</u> Чаще - ребёнком, чем извне. - <u>Уровень выше среднего</u> часто - самим ребёнком. - <u>Высокий уровень</u> всегда – самим ребёнком.	2 3 4 5	
3. Само-контроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	- <u>Низкий уровень</u> Ребёнок постоянно находится под воздействием контроля извне. - <u>Уровень ниже среднего</u> часто требуется воздействие контроля извне. - <u>Средний уровень</u> периодически контролирует себя сам. - <u>Уровень выше среднего</u> часто контролирует себя сам. - <u>Высокий уровень</u> Постоянно контролирует себя сам.	1 2 3 4 5	Наблюдение
II. Ориентационные качества: 1. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- <u>Низкий уровень</u> (интерес к занятиям продиктован ребёнку извне. Посещаемость низкая (более 50% пропусков без уважительных причин)); - <u>Уровень ниже среднего</u> (интерес к занятиям продиктован ребёнку извне. низкая (до 40% пропусков без уважительных причин)); - <u>Средний уровень</u> (интерес периодически поддерживается самим	1 2 3	Анкетирование Тестирование, анализ посещаемости

	ребенком. Посещаемость средняя (до 20% пропусков без уважительных причин));		
	- <u>Уровень выше среднего</u> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком. Посещаемость хорошая (до 10% пропусков без уважительных причин));	4	
	- <u>Высокий уровень</u> (интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно. Посещаемость отличная, нет пропусков без уважительных причин).	5	

Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе, если это предусмотрено локальным актом организации. Итоговая аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска».

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме контрольного испытания.

2.5. Оценочные материалы

Для проведения контрольных испытаний выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль проводился в начале и конце наиболее ответственных этапов подготовки, в начале и конце учебного года. На контрольных испытаниях выявляется способность обучающегося выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ обучающихся первого года обучения по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений	Уровни			
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
1.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	9,4	8,4	7,4	6,4
2.	Бег 60 м. (сек.)	13,8	12,8	11,8	10,8
3.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	1	2	3	4
4.	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Без времени	Без времени	Без времени	Без времени
5.	Прыжок в длину с места толчок двумя (см.)	150	155	160	165
6.	Пресс. На перекладине из виса ноги до прямого угла (количество раз)	7	9	11	13
7.	Метание теннисного мяча на дальность (м.)	33	31	29	27

по специальной физической подготовке

№	Наименование упражнений	уровни			
		низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего
1.	Нанесение прямых ударов по снаряду за 10 сек. (количество раз)	5	10	15	20
2.	Нанесение боковых ударов по снаряду за 30 сек. (количество раз)	30	35	40	45
3.	Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	90	100	110	120
4.	Удары теннисным мячом в пол за 1 мин. (количество раз) левой, правой,	60	70	80	90

	попеременно				
5.	Броски теннисного мяча в стенку с расстояния 1 м. за 1 мин., левой, правой, попеременно (количество раз)	10	20	30	40
6.	Выбрасывание грифа от штанги вперед за 30 сек. (количество раз). Вес грифа 15-20% от веса учащегося	20	30	40	50

2.6. Методические материалы

Методы обучения

Методы и приемы, используемые на занятиях: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки.

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность детей. В процессе работы дети учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

Тип занятий

Комбинированный, теоретический, практический, тренировочный.

Формы проведения занятий

Основными формами организации образовательного процесса являются: теоретические и практические занятия, спарринги, соревнования, судейская практика, тренировочные занятия, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких популярных бесед, демонстрации наглядных пособий, видеопросмотров соревнований – боев.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применению восстановительных средств и психологической подготовки проводятся с привлечением специалистов (врача, педагога - психолога)

На протяжении всего курса обучения система практической спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Спортивная тренировка детей проводится с учётом особенностей возрастного и полового развития детей.

Обучающихся первого года обучения интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому на занятиях с детьми этого возраста

особенно важна эмоциональность. Подвижные игры должны быть с обязательным подведением результатов, эстафеты – с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому программой предусмотрено развитие быстроты и ловкости движений, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах. Занятия проводятся в игровой форме с положительным эмоциональным фоном и поддержанием интереса к тренировке на всем ее протяжении. Для обучающихся первого года обучения обязательны домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, как выполнять и сколько раз.

Скоростной выносливости, необходимо увеличивать. С целью предупреждения перенапряжения в процесс тренировки необходимо включать восстановительные упражнения.

На протяжении всего периода обучения одним из важных моментов организации занятий является четкое знание и соблюдение техники безопасности.

Структура проведения тренировочного занятия

Блок	Содержание деятельности	Кол-во мин.
Подготовительный	Задача: Подготовка детей к работе на занятии. Подготовка организма к предстоящей нагрузке (разминка). Содержание: Построение и краткое объяснение задач занятия. Ходьба простая, ускоренная, бег, упражнения во время ходьбы, "бой с тенью".	20-30
Основной	Задачи: 1)Общее физическое развитие; 2)Изучение элементов техники бокса и выработка навыков; 3)Тренировка (закрепление изученных элементов техники, совершенствование физических и морально-волевых качеств). Содержание: Изучение элементов техники бокса, условные и тренировочные бои, упражнения на различных боксерских снарядах, "бой с тенью", упражнения на боксерских лапах, со скакалкой. Гимнастика лежа, сидя, стоя.	55-80
Итоговый	Задачи: 1)Приведение организма в относительно спокойное состояние; 2)Подведение итогов занятия. Рефлексия. Содержание: Медленная ходьба, глубокое дыхание, расслабление мышц. Совместное подведение итогов занятия. Самооценка детьми своей работы на занятии.	5-10

Последовательность изучения техники:

- назвать удар, защиту или упражнение;
- показать упражнение (удар, защиту) в целом, сопровождая кратким пояснением техники выполнения и тактических особенностей его;
- опробовать упражнение (удар, защиту) в целом;

- показать упражнение (удар, защиту) по элементам, если оно сложное;
- изучить упражнение (удар, защиту) по элементам;
- изучить упражнение (удар, защиту) в целом;
- тренироваться в выполнении упражнения (удара, защиты).

Техника бокса изучается в такой последовательности:

- боевая стойка;
- передвижения - прямые удары, защиты от них, контрудары;
- боковые удары, защиты от них, контрудары;
- удары снизу, защиты от них, контрудары;
- ближний бой;
- бой на средней дистанции;
- серии ударов.

Удар следует первоначально изучать без перчаток, в одной шеренге, нанося удары по воздуху. Затем обучающиеся разбиваются на пары и без перчаток изучают попеременно удар и защиту от него.

Изучение ударов и защиты с партнерами без перчаток необходимо для того, чтобы обучающиеся хорошо усвоили и осознали технику нанесения ударов и применение защиты. Изучению защиты необходимо уделять больше внимания и времени, чем ударам, так как на каждый удар имеется несколько приемов защиты, которые труднее усваиваются, чем удары.

Обычно обучающиеся все свое внимание отдают удару, стараются скорее его освоить, полагая, что мастерство бокса заключается в нанесении ударов. На самом деле мастерство заключается в сочетании удара и защиты. Вот почему приемы защиты должны быть изучены так же хорошо, как и удары.

Изучив удары и защиты без перчаток, переходят к закреплению изученного в перчатках. При этом обучающиеся должны будут применять более быстрые и сильные удары, что в известной мере приближает их к боевым условиям и способствует выработке необходимых навыков. Изучение ударов и защит строится таким образом, что один из боксеров наносит удар, а другой защищается, применяя по очереди все защиты. Затем они меняются.

После этого удары и защиты закрепляются в так называемом условном бою. Условным боем называется бой с применением только тех ударов и других действий, которые разрешил педагог.

В дальнейшем удары, защиты и другие действия совершенствуются при выполнении упражнений на боксерских снарядах и лапах. Так, по мере усвоения техники и тактики бокса обучающийся будет постепенно обогащаться все новыми и новыми элементами техники бокса. Условные бои будут разрешены педагогом с применением почти всего основного арсенала боевых средств боксера и постепенно перейдут в тренировочные бои.

Тактика бокса изучается одновременно с изучением техники. При изучении удара или защиты педагог должен разъяснять и показывать различное их применение и видоизменение в зависимости от тактических задач, действий противника, характера складывающегося боя.

На протяжении всего периода обучения одним из важных моментов организации занятий является четкое знание и соблюдение техники безопасности.

2.7. Список литературы и электронных источников

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06 июля 2021 г. №656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл».

10. Устав МОДО «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» (утвержден постановлением администрации МО «Городской округ «Город Козьмодемьянск» от 30.06.2017г. №413).

11. Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» № 82-п от «30» августа 2021г., (в редакции от 01.03.2023г., приказ от 01.03.2023г. №26-п)).

12. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» № 81-п от «30» августа 2021г. (в редакции от 01.03.2023г., приказ от 01.03.2023г. №26-п)).

13. Положение о режиме занятий обучающихся муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» № 15-п от «24» февраля 2015г. (в редакции от 04.06.2021г., приказ от 04.06.2021г. №61)).

14. Положение о внутренней системе оценки качества образования муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» № 15-п от «24» февраля 2015г.).

15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» № 15-п от «24» февраля 2015г.).

16. Положение об индивидуальном учете результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ обучающимися муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества

г.Козьмодемьянска», а также хранения в архивах информации об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» № 15-п от «24» февраля 2015г.).

17. Положение о реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» № 14-п от «07» февраля 2022г.).

Литература для педагога

1. Алимов А. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина: учебное пособие / А. Алимов. – Ростов-н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглорн, 2008. 188 с.: ил.

2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере бокса): автореф. диссертации / канд.пед.наук. С. А. Астахов. – М., 2003. - 25 с.

3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие / В.А. Булкин. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.

5. Дергунов Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса): учебно-методическое пособие / Н.И. Дергунов, О.В. Ендропов., А.А. Калайджян. – Новосибирск: НГПУ, 2001. – 250 с.

6. Камелитдинов Р.Р. Его Превосходительство Удар: учебное пособие для начинающих тренеров и боксеров – разрядников / Р.Р. Камелитдинов. – М.: А и Б, 1998. – 64 с.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.

8. Шалютов М.А. Спортивные единоборства. Бокс: программа дополнительного образования детей среднего и старшего школьного возраста, 2008. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/25/sportivnye-edinoborstva-boks>

9. Щитов В.К. Бокс: эффективная система тренировок / В.К. Щитов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 472 с.: ил.

10. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / О.П. Юшков. -

М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

Литература для обучающихся

1. Бокс: ежегодник / сост. Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 170 с.
2. Григорен Л. Г. И снова гонг! / Л.Г. Григорен, С. В. Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.
3. Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 163 с.
4. Оспинцев В. М. Бокс / В.М. Оспинцев. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 160 с.: ил.
5. Физическая культура и спорт: малая энциклопедия. – М.: Радуга, 1982. 296 с.

Календарный план воспитательной работы объединения «Школа бокса» на 2023-2024г

СЕНТЯБРЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Статус	Сроки проведения	Участники	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЪЕДИНЕНИИ					
Социально-гуманитарное	Правила личной безопасности и алгоритм действий при угрозе террористического акта	Учрежденческий	16 сентября	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.

ОКТЯБРЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Статус	Сроки проведения	Участники	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЪЕДИНЕНИИ					
Социально-гуманитарное	Правила личной безопасности и алгоритм действий при угрозе террористического акта уходя на каникулы	Учрежденческий	25 октября	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ					
Физкультурно-спортивное	Открытое Первенство Оршанского района	Республиканский	30-2 октября	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.
Физкультурно-спортивное	Открытые соревнования Медведевского района по боксу, посвященные памяти Мастера спорта СССР Л.Д. Павлова	Республиканский	15-16 октября	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.
Физкультурно-	XII Традиционный турнир по	Всероссийский	26-29	Обучающиеся	Фомин Д.Ю.

спортивное	боксу класса «Б» памяти ЗТ РМЭ Г.З Мухамедзянова		октября	объединения «Школа бокса»	Вылегжанин Г.Г.
НОЯБРЬ					
Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Статус	Сроки проведения	Участники	Ответственный
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ					
Физкультурно- спортивное	27 турнир памяти МС СССР П.Г. Зинькова по боксу	Республиканский	4-5 ноября	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.
Физкультурно- спортивное	Товарищеская встреча по боксу в рамках 27 турнира памяти основоположника бокса в г.Козьмодемьянске Лаврова В.Е.	Региональный	11-12 ноября	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.
Физкультурно- спортивное	VI турнир по боксу памяти Героя России гвардии подполковника М.Н. Евтюхина, подвигу воинов 6 роты Псковских десантников посвящается...	Республиканский	23-25 ноября	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.
ДЕКАБРЬ					
Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Статус	Сроки проведения	Участники	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЪЕДИНЕНИИ					
Социально- гуманитарное	Правила личной безопасности и алгоритм действий при угрозе террористического акта уходя на каникулы	Учрежденческий	21 декабря	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.

Социально-гуманитарное	Информационно-познавательное мероприятие «Бенгальские огни и петарды могут быть опасны для здоровья»	Учрежденческий	22 декабря	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ					
Физкультурно-спортивное	Межрегиональный турнир по боксу на призы мастера спорта СССР Эрика Якаева	Межрегиональный	23-25 декабря	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.
ЯНВАРЬ					
Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Статус	Сроки проведения	Участники	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЪЕДИНЕНИИ					
Социально-гуманитарное	Информационно-познавательное мероприятие «Морозы и безопасность»	Учрежденческий	10 января	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ					
Физкультурно-спортивное	Товарищеская встреча по боксу на призы выпускников «Школы бокса» г.Козьмодемьянска	Муниципальный	27 января	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.
ФЕВРАЛЬ					
Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Статус	Сроки проведения	Участники	Ответственный
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ					
Физкультурно-спортивное	Турнир по боксу на призы «Далекий Афганистан. Донбасс сегодня»	Межрегиональный	10-12 февраля	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.
Физкультурно-спортивное	XI республиканский турнир по боксу памяти воинов-	Республиканский	15-17 февраля	Обучающиеся объединения	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.

	интернационалистов, посвященный выводу Советских войск из Афганистана, на кубок Главы Моргаушского муниципального округа Чувашской республики			«Школа бокса»	
Физкультурно- спортивное	Открытое первенство ПРОФСПОРТТУР Чувашии и ФСОП «Россия» по ЧР	Республиканский	19-22 февраля	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.
МАРТ					
Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Статус	Сроки проведения	Участники	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЪЕДИНЕНИИ					
Социально- гуманитарное	Информационно-познавательное мероприятие «Уходя на каникулы помни»	Учрежденческий	15 марта	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ					
Физкультурно- спортивное	X Республиканский турнир по боксу, посвященный памяти лейтенанта СОБР Башкирова И.В., погибшего при исполнении служебного долга на Северном Кавказе	Республиканский	3-5 марта	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.
АПРЕЛЬ					
Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Статус	Сроки проведения	Участники	Ответственный
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ					
Физкультурно- спортивное	Чемпионат Республики Марий Эл по боксу. г.Волжск	Республиканский	13-15 апреля	Обучающиеся объединения	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.

				«Школа бокса»	
Физкультурно-спортивное	Турнир по боксу на призы Главы администрации Аликовского района	Республиканский	27-29 апреля	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.
МАЙ					
Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Статус	Сроки проведения	Участники	Ответственный
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ					
Физкультурно-спортивное	Межмуниципальные соревнования по боксу, посвященные памяти героев ВОВ Медведевского района	Республиканский	5-6 мая	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.
Физкультурно-спортивное	Товарищеская встреча по боксу в рамках 34 турнира памяти Героя Советского Союза Криворотова В.Ф. и 77-ой годовщины Победы в Великой Отечественной войне	Межрегиональный	12-14 мая	Обучающиеся объединения «Школа бокса»	Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г.

Рабочая программа воспитания

1. Характеристика объединения «Школа бокса»

Деятельность объединения «Школа бокса» имеет физкультурно-спортивную направленности.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 8 до 18 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания

Создание условий для развития индивидуальных особенностей обучающихся на основе формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

Задачи воспитания

- способствовать саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- пробудить устойчивый интерес к занятиям спортом, в частности боксом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- привить у обучающихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание;
- воспитывать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

Планируемые результаты воспитательной работы

Реализация программы позволит заложить основы развития личности обучающегося с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развивать его субъективную позицию, создавать условия для самореализации и самоопределения.

Развитие воспитательного потенциала позволит создать условия, способствующие формированию у обучающихся жизненно необходимых компетенций: гражданственности, ответственности, умения работать в команде, целенаправленности.

В ходе реализации программы ожидается, что воспитательная система в объединении «Школа бокса» будет способствовать:

- развитию координации движений и основных физических качеств;
- развитию познавательных качеств личности;
- развитию такие качества, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.
- формированию у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни, ответственного, бережного отношения к своему здоровью, а также развитию лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.

Способы отслеживания результатов

С целью проведения самооценки и отслеживания эффективности деятельности объединения «Школа бокса» по результатам воспитательной работы ведется мониторинг личностного развития обучающихся. Основу мониторинга составляют количественные показатели, которые могут быть дополнены и качественной характеристикой работы по каждому направлению.

Отслеживается динамика участия обучающихся в мероприятиях разного уровня и достижения обучающихся по разным направлениям деятельности.

Проводится анализ реализации плана воспитательной работы.

3. Приоритетные направления в организации воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении «Школа бокса» является ценностно- и личностно-ориентированной, это целостный социальный организм, рождающийся в процессе взаимодействия в сотворчестве взрослых и детей, при наличии основных компонентов системы (ценностно-ориентационного, функционально-деятельностного, общенческо-коммуникативного, пространственно-временного и диагностико-аналитического) и обладающий такими интегративными характеристиками, как образ жизни сообщества и его психологический климат.

Результаты и эффективность воспитания в условиях МОДО «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» определяются готовностью ребенка к сознательной активности и самостоятельной творческой деятельности, позволяющей ему ставить и решать задачи, не имеющие аналогов в опыте

прошлых поколений, на основе усвоенных и воспроизведенных ребенком, подростком культурных ценностей и социального опыта. Воспитываясь в творчестве, ребенок убеждается в том, что только творческий труд становится любимым.

В условиях воспитательного пространства МОДО «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» каждый ребенок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции.

Для организации воспитательной работы в объединении «Школа бокса» разработан календарный план, который включает мероприятия, соответствующие профилю образовательной деятельности.