

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ельнинский районный Центр детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от 30.08.2023 г. № 1

Утверждаю:
Директор
Приказ от 30.08.2023 г. № 147-К
Кирпичев



Рабочая программа
«Юный боксер»

Возраст детей: 10-13 лет
(1-я, 2-я группы)
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Воробьев Николай Владимирович,
педагог дополнительного образования

Ельня, 2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа «Юный боксер» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный боксер» (2023г) в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ельнинского районного Центра детского творчества, утвержденным Постановлением Администрации муниципального образования «Ельнинский район» Смоленской области от 13.04.2015 №14 (ред. от 12.12.2022 № 852);
- Положением о разработке, проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Ельнинском Центре творчества;
- Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля результативности обучения, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Ельнинского Центра творчества.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Бокс - наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Бокс позволяет развить у обучающихся выносливость, силу, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, отвечать действиями на действия своего соперника.

Программа направлена на удовлетворение потребности подростков и юношей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся.

Занятия боксом способствуют развитию познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления, расстояния, интуиции. Человек в процессе занятий по данной программе развивает свои функциональные способности, психологическую устойчивость.

Такой подход к обучению предусматривает универсальную доступность программы для детей, проявивших выдающиеся способности, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Возраст детей – 10-13 лет. Для обучения по программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Объём программы : 162 часа. Срок реализации программы - 1 год.

Форма организации образовательного процесса: очная, индивидуально-групповая.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Цель программы : обеспечение духовно-нравственного воспитания обучающихся, их социализация и адаптация, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством занятий боксом.

Изложенный в программе материал предлагает решение следующих **задач**:

1. Развивающие

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

2. Обучающие

- изучение базовой техники бокса;
- овладение принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности.

3. Воспитательные

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии,
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на тренировках, в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы спортивной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в тренировочной деятельности
- умение организовывать тренировочное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты:

Общая физическая подготовка.

Обучающийся должен знать:

- Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП.
 - Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий.
- Закаливание.

Уметь выполнять:

- Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
- Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
- Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
- Командные игры.

Бокс.

- Самозащита: приобретение навыка защиты от удара посредством блока или уклонов.
- Комплекс ударов в защите.
- Постановка удара передней рукой.
- Постановка удара задней рукой.
- Работа в клинче.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

1. Теория- анкетирование, тестирование;
2. Практика -проведение контрольных тренировок, соревнований.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	22	22	-	Опрос
2	Общая физическая, специальная, технико-тактическая подготовка	122	-	122	Выполнение нормативов по ОФП
3	Контрольные испытания	18	-	18	Участие в соревнованиях в группе
	Всего часов	162	22	140	

Календарный учебный график (1 группа)

№№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1	сентябрь	05.09.2023	15:30-17:00	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий. Профилактика травм.	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое	Беседа, опрос
2		07.09.2023	15:30-17:00	История развития бокса. История бокса в России.	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое	Беседа, опрос
3		12.09.2023	15:30-17:00	Знакомство с залом, инвентарем.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	наблюдение
4		14.09.2023	15:30-17:00	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое	Беседа, опрос
5		19.09.2023	15:30-17:00	Тактическая подготовка	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое	Беседа, опрос
6		21.09.2023	15:30-17:00	Психологическая подготовка	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое	Беседа, опрос
7		26.09.2023	15:30-17:00	Основы физической подготовки и тренировочного процесса	2	ЦТ Каб.№6	Практическое и теоретическое	Беседа и наблюдение

8		28.09.2023	15:30-17:00	Ознакомление с разминкой. Гимнастические упражнения.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
9		29.09.2023	15:30-17:00	Освоение комплексом физических упражнений	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
10	октябрь	03.10.2023	15:30-17:00	Изучение боевой стойки. Изучение положений рук у головы.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
11		05.10.2023	15:30-17:00	Работа с инвентарем. Толчок набивного мяча руками из положения боевой стойки. Физическая подготовка.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
12		10.10.2023	15:30-17:00	Знакомство с ударной техникой, изучение основных ударов в боксе. (кросс, джеб, хук, апперкот, свинг)	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
13		12.10.2023	15:30-17:00	Физическая подготовка. Работа на выносливость с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах; лазанье по гимнастической стенке.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
14		17.10.2023	15:30-17:00	Изучение передвижений в боевой стойке. Подводящие упражнения к прямым ударам в голову.	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое и практическое	Опрос наблюдение
15		19.10.2023	15:30-17:00	Изучение техники удара передней рукой "джеб"	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
16		24.10.2023	15:30-17:00	Изучение техники удара дальней рукой "кросс"	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
17		26.10.2023	15:30-17:00	Работа на лапах	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
18		31.10.2023	15:30-17:00	Работа на лапах	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
19			02.11.2023	15:30-17:00	Сдача норматива ударной техники изученной на практических	2	ЦТ Каб.№6	Контрольное

				занятиях.				
20	ноябрь	07.11.2023	15:30-17:00	Физическая подготовка. Работа на скакалке. Гимнастические упражнения: Подтягивание. Лазания.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
21		09.11.2023	15:30-17:00	Изучение техники удара передней рукой "кросс"	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
22		14.11.2023	15:30-17:00	Физическая подготовка. Отжимания, пресс.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
23		16.11.2023	15:30-17:00	Подвижные игры и игровые упражнения. 000Скоростной бег.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
24		23.11.2023	15:30-17:00	Изучение защитных действий. Защита корпуса, головы.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
25		24.11.2023	15:30-17:00	Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции. ОФП.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
26		28.11.2023	15:30-17:00	Изучение техники удара "хук".	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
27		30.11.2023	15:30-17:00	Работа на лапах	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
28		декабрь	01.12.2023	15:30-17:00	Сдача ударной техники и техники прыжков на скакалке.	2	ЦТ Каб.№6	Контрольное
29	05.12.2023		15:30-17:00	Изучение личного инвентаря(перчатки .бинты, каппа, шлем)	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое	Беседа
30	07.12.2023		15:30-17:00	Изучение обмотки кисти бинтом с фиксацией запястья	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое и практическое	Беседа наблюдение
31	12.12.2023		15:30-17:00	Изучение парных действий. Работа, разминка в парах.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
32	14.12.2023		15:30-17:00	Работа в парах. Изучение удара "джеп"	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
33	19.12.2023		15:30-17:00	Работа на лапах.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
34	21.12.2023		15:30-17:00	Прыжки на скакалке работа с мячом.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение

35		26.12.2023	15:30-17:00	Работа в парах. Отработка защитных действий.(корпус)	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
36		28.12.2023	15:30-17:00	Работа на лапах Сдача норматива скакалка, работа в парах.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
37	январь	02.01.2024	15:30-17:00	Физическая подготовка. Работа на скакалке, отжимания, пресс.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
38		04.01.2024	15:30-17:00	Работа на лапах.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
39		09.01.2024	15:30-17:00	Работа в парах. Изучения движения "цикуль"	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
40		11.01.2024	15:30-17:00	Работа в парах. Изучение технического действия "нырок"	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
41		16.01.2024	15:30-17:00	Работа в парах. Изучение технического действия "оттяжка"	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
42		18.01.2024	15:30-17:00	Работа в парах. Изучение технического действия "отход".	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
43		23.01.2024	15:30-17:00	Изучение техники удара "свинг"	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
44		25.01.2024	15:30-17:00	Сдача норматива защитные действия в паре.	2	ЦТ Каб.№6	контрольное	наблюдение сдача нормативов
45		30.01.2024	15:30-17:00	Изучение удара "двойной джеб"	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
46		февраль	01.02.2024	15:30-17:00	Изучение ударной техники сдвоенного удара "джеб+крос" (двойка)	2	ЦТ Каб.№6	практическое
47	06.02.2024		15:30-17:00	Физическая подготовка. набивка пресса. Приседания.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
48	08.02.2024		15:30-17:00	Изучение серийный работы руками.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
49	13.02.2024		15:30-17:00	Изучение технического действия "челнок"	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
50	15.02.2024		15:30-17:00	Работа на лапах.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
51	20.02.2024		15:30-17:00	Изучение защитных действий корпуса.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
52	22.02.2024		15:30-17:00	Сдача норматива "челнок".	2	ЦТ Каб.№6	контрольное	наблюдение
53	27.02.2024		15:30-17:00	Физическая	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение

				подготовка. Отжимание на кулаках. Пресс.				
54		29.02.2024	15:30-17:00	Изучение теории ближнего боя. Оказание первой медицинской помощи.	2	ЦТ Каб.№6	теоретическое	беседа.
55	март	05.03.2024	15:30-17:00	Работа на лапах.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
56		07.03.2024	15:30-17:00	Физическая подготовка.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
57		12.03.2024	15:30-17:00	Работа в парах. Освоение навыков ближнего боя.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
58		14.03.2024	15:30-17:00	Физическая подготовка. Комплекс на пресс.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
59		19.03.2024	15:30-17:00	Приёмы рукопашного боя с оружием и без оружия.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
60		21.03.2024	15:30-17:00	Сдача норматива ближний бой.	2	ЦТ Каб.№6	контрольное	наблюдение сдача норматива.
61		26.03.2024	15:30-17:00	Теоретическое изучение технического действия "спарринг"	2	ЦТ Каб.№6	теоретическое	беседа
62		28.03.2024	15:30-17:00	Физическая подготовка. Скакалка, отжимания.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
63		29.03.2024	15:30-17:00	Круговая тренировка. ОФП.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение сдача нормативов
64		02.04.2024	15:30-17:00	Отработка защитных действий "уход за спину"	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
65	04.04.2024	15:30-17:00	Работа на лапах.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение	
66	09.04.2024	15:30-17:00	Изучение атакующих действий. Изучение понятие атака в боксе.	2	ЦТ Каб.№6	практическое и теоретическое.	наблюдение беседа	
67	11.04.2024	15:30-17:00	Изучение понятие контратака в боксе.	2	ЦТ Каб.№6	практическое и теоретическое	наблюдение беседа	
68	16.04.2024	15:30-17:00	Сдача норматива "уход за спину"	2	ЦТ Каб.№6	контрольное	наблюдение сдача норматива	
69	18.04.2024	15:30-17:00	Наработка атакующих действий в парах	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение	

70		23.04.2024	15:30-17:00	Круговая тренировка	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
71		25.04.2024	15:30-17:00	Наработка контратакующих действий в парах.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
72		30.04.2024	15:30-17:00	Индивидуальная самостоятельная работа на отработку ударной техники	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
73	май	02.05.2024	15:30-17:00	Упражнение на укрепление плечевого пояса.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
74		07.05.2024	15:30-17:00	Бег на на 1000м.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
75		09.05.2024	15:30-17:00	Сдача норматива бег на 1000м.	2	ЦТ Каб.№6	контрольное	наблюдение сдача нормативов
76		14.05.2024	15:30-17:00	Физическая подготовка. Челночный бег, отжимания . Эстафетный бег.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
77		16.05.2024	15:30-17:00	Работа на лапах.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
78		21.05.2024	15:30-17:00	Работа в парах. Наработка контрударов.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
79		23.05.2024	15:30-17:00	ОФП. Тренировка с гантелями.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
80		28.05.2024	15:30-17:00	Изучение технического действия "бой с тенью"	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
81		30.05.2024	15:30-17:00	Сдача норматива "бой с тенью"	2	ЦТ Каб.№6	контрольное	наблюдение сдача нормативов

Календарный учебный график (2 группа)

№№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1	сентябрь	05.09.2023	17:00-18:30	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий. Профилактика травм.	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое	Беседа, опрос
2		07.09.2023	17:00-18:30	История развития бокса. История бокса в России.	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое	Беседа, опрос
3		12.09.2023	17:00-18:30	Знакомство с залом, инвентарем.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	наблюдение
4		14.09.2023	17:00-18:30	Первоначальные	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое	Беседа,опрос

				представления о тактике ведения боя.				
5		19.09.2023	17:00-18:30	Тактическая подготовка	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое	Беседа, опрос
6		21.09.2023	17:00-18:30	Психологическая подготовка	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое	Беседа, опрос
7		26.09.2023	17:00-18:30	Основы физической подготовки и тренировочного процесса	2	ЦТ Каб.№6	Практическое и теоретическое	Беседа и наблюдение
8		28.09.2023	17:00-18:30	Ознакомление с разминкой. Гимнастические упражнения.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
9		29.09.2023	17:00-18:30	Освоение комплексом физических упражнений	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
10	октябрь	03.10.2023	17:00-18:30	Изучение боевой стойки. Изучение положений рук у головы.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
11		05.10.2023	17:00-18:30	Работа с инвентарем. Толчок набивного мяча руками из положения боевой стойки. Физическая подготовка.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
12		10.10.2023	17:00-18:30	Знакомство с ударной техникой, изучение основных ударов в боксе. (кросс, джеб, хук, апперкот, свинг)	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
13		12.10.2023	17:00-18:30	Физическая подготовка. Работа на выносливость с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах; лазанье по гимнастической стенке.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
14		17.10.2023	17:00-18:30	Изучение передвижений в боевой стойке. Подводящие упражнения к прямым ударам в голову.	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое и практическое	Опрос наблюдение

15		19.10.2023	17:00-18:30	Изучение техники удара передней рукой "джеб"	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
16		24.10.2023	17:00-18:30	Изучение техники удара дальней рукой "крос"	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
17		26.10.2023	17:00-18:30	Работа на лапах	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
18		31.10.2023	17:00-18:30	Работа на лапах	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
19	ноябрь	02.11.2023	17:00-18:30	Сдача норматива ударной техники изученной на практических занятиях.	2	ЦТ Каб.№6	Контрольное	Наблюдение сдача нормативов
20		07.11.2023	17:00-18:30	Физическая подготовка. Работа на скакалке. Гимнастические упражнения: Подтягивание. Лазания.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
21		09.11.2023	17:00-18:30	Изучение техники удара передней рукой "крос"	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
22		14.11.2023	17:00-18:30	Физическая подготовка. Отжимания, пресс.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
23		16.11.2023	17:00-18:30	Подвижные игры и игровые упражнения. ,000Скоростной бег.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
24		23.11.2023	17:00-18:30	Изучение защитных действий. Защита корпуса, головы.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
25		24.11.2023	17:00-18:30	Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции. ОФП.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
26		28.11.2023	17:00-18:30	Изучение техники удара "хук".	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
27		30.11.2023	17:00-18:30	Работа на лапах	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
28		декабрь	01.12.2023	17:00-18:30	Сдача ударной техники и техники прыжков на скакалке.	2	ЦТ Каб.№6	Контрольное
29	05.12.2023		17:00-18:30	Изучение личного инвентаря(перчатки .бинты, каппа, шлем)	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое	Беседа
30	07.12.2023		17:00-18:30	Изучение обмотки	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое	Беседа

			кисти бинтом с фиксацией запястья			и практическое	наблюдение
31	12.12.2023	17:00-18:30	Изучение парных действий. Работа, разминка в парах.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
32	14.12.2023	17:00-18:30	Работа в парах. Изучение удара "джеб"	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
33	19.12.2023	17:00-18:30	Работа на лапах.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
34	21.12.2023	17:00-18:30	Прыжки на скакалке работа с мячом.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
35	26.12.2023	17:00-18:30	Работа в парах. Отработка защитных действий.(корпус)	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
36	28.12.2023	17:00-18:30	Работа на лапах Сдача норматива скакалка, работа в парах.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
37	02.01.2024	17:00-18:30	Физическая подготовка. Работа на скакалке, отжимания, пресс.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение
38	04.01.2024	17:00-18:30	Работа на лапах.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
39	09.01.2024	17:00-18:30	Работа в парах. Изучения движения "циркуль"	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
40	11.01.2024	17:00-18:30	Работа в парах. Изучение технического действия "нырок"	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
41	16.01.2024	17:00-18:30	Работа в парах. Изучение технического действия "оттяжка"	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
42	18.01.2024	17:00-18:30	Работа в парах. Изучение технического действия "отход".	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
43	23.01.2024	17:00-18:30	Изучение техники удара "свинг"	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
44	25.01.2024	17:00-18:30	Сдача норматива защитные действия в паре.	2	ЦТ Каб.№6	контрольное	наблюдение сдача нормативов
45	30.01.2024	17:00-18:30	Изучение удара "двойной джеб"	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
46	01.02.2024	17:00-18:30	Изучение ударной техники сдвоенного удара "джеб+крос" (двойка)	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
47	06.02.2024	17:00-18:30	Физическая подготовка. набивка пресса. Приседания.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение

48		08.02.2024	17:00-18:30	Изучение серийный работы руками.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
49		13.02.2024	17:00-18:30	Изучение технического действия "челнок"	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
50		15.02.2024	17:00-18:30	Работа на лапах.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
51		20.02.2024	17:00-18:30	Изучение защитных действий корпуса.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
52		22.02.2024	17:00-18:30	Сдача норматива "челнок".	2	ЦТ Каб.№6	контрольное	наблюдение
53		27.02.2024	17:00-18:30	Физическая подготовка. Отжимание на кулаках. Пресс.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
54		29.02.2024	17:00-18:30	Изучение теории ближнего боя. Оказание первой медицинской помощи.	2	ЦТ Каб.№6	теоретическое	беседа.
55	март	05.03.2024	17:00-18:30	Работа на лапах.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
56		07.03.2024	17:00-18:30	Физическая подготовка.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
57		12.03.2024	17:00-18:30	Работа в парах. Освоение навыков ближнего боя.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
58		14.03.2024	17:00-18:30	Физическая подготовка. Комплекс на пресс.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
59		19.03.2024	17:00-18:30	Приёмы рукопашного боя с оружием и без оружия.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
60		21.03.2024	17:00-18:30	Сдача норматива ближний бой.	2	ЦТ Каб.№6	контрольное	наблюдение сдача норматива.
61		26.03.2024	17:00-18:30	Теоретическое изучение технического действия "спарринг"	2	ЦТ Каб.№6	теоретическое	беседа
62		28.03.2024	17:00-18:30	Физическая подготовка. Скакалка, отжимания.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
63		29.03.2024	17:00-18:30	Круговая тренировка. ОФП.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение сдача нормативов
64		апрель	02.04.2024	17:00-18:30	Отработка защитных действий "уход за спину"	2	ЦТ Каб.№6	практическое
65	04.04.2024		17:00-18:30	Работа на лапах.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
66	09.04.2024		17:00-18:30	Изучение атакующих	2	ЦТ Каб.№6	практическое и	наблюдение беседа

			действий. Изучение понятие атака в боксе.			теоретическое.		
67	11.04.2024	17:00-18:30	Изучение понятие контратака в боксе.	2	ЦТ Каб.№6	практическое и теоретическое	наблюдение беседа	
68	16.04.2024	17:00-18:30	Сдача норматива "уход за спину"	2	ЦТ Каб.№6	контрольное	наблюдение сдача норматива	
69	18.04.2024	17:00-18:30	Наработка атакующих действий в парах	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение	
70	23.04.2024	17:00-18:30	Круговая тренировка	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение	
71	25.04.2024	17:00-18:30	Наработка контратакующих действий в парах.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение	
72	30.04.2024	17:00-18:30	Индивидуальная самостоятельная работа на отработку ударной техники	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение	
73	май	02.05.2024	Упражнение на укрепление плечевого пояса.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение	
74		07.05.2024	Бег на на 1000м.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение	
75		09.05.2024	Сдача норматива бег на 1000м.	2	ЦТ Каб.№6	контрольное	наблюдение сдача нормативов	
76		14.05.2024	Физическая подготовка. Челночный бег, отжимания . Эстафетный бег.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение	
77		16.05.2024	17:00-18:30	Работа на лапах.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
78		21.05.2024	17:00-18:30	Работа в парах. Наработка контрударов.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
79		23.05.2024	17:00-18:30	ОФП. Тренировка с гантелями.	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
80		28.05.2024	17:00-18:30	Изучение технического действия "бой с тенью"	2	ЦТ Каб.№6	практическое	наблюдение
81		30.05.2024	17:00-18:30	Сдача норматива "бой с тенью"	2	ЦТ Каб.№6	контрольное	наблюдение сдача нормативов

Методическое обеспечение

Для занятий по программе « Юный боксер» имеется помещение, соответствующее санитарно - гигиеническим нормам, требованиям пожарной безопасности, а также и инвентарь:

- лапы боксерские
- бинты боксерские
- каппы
- шлемы
- перчатки боксерские
- скакалки, гантели

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Формы занятий: комбинированные и практические занятия, групповые и индивидуальные, соревнования.

В процессе обучения по данной программе используются следующие педагогические технологии: дифференцированного обучения, развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии игровой деятельности.

В отслеживание успешности овладения учащимися содержания программы применяются следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, взаимозачётов, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в соревнованиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- мониторинг.

Проведение мониторинга: входящий, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Программа предусматривает три уровня усвоения учебного материала: 1 уровень усвоения – низкий, т.е. справляется с заданием с помощью педагога; 2 уровень усвоения – средний, т.е. справляется с незначительной помощью педагога; 3 уровень – высокий, т.е. справляется самостоятельно.

В основе определения уровня усвоения программы лежит методика Буйловой Л.Н., личностные и метапредметные результаты освоения программы определяются путем наблюдения, анкетирования, тестирования.

Мониторинг сформированности личностных результатов

Наименование личностного результата	Название диагностической методики
Самоопределение Показатель: самооценка и уровень притязаний	Методика «Лесенка» В.Г.Щур

Смыслообразование Показатель: мотивы учения	Методика Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н. Г. Лускановой
---	--

Мониторинг сформированности метапредметных результатов

Наименование метапредметного результата	Название диагностической методики
Познавательные учебные действия	Карта мониторинга УУД по Буйловой Л.Н., Кленовой Н.В
Регулятивные учебные действия	
Коммуникативные учебные действия	

Список литературы:

- Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с
- Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212
- Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
- Бокс: Учебник для институтов физической культуры /ред. Дегтярев. И.П.