

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ельнинский районный Центр детского творчества

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

Утверждаю:  
Директор:  В.И. Кирпичев  
Приказ от 30.08.2023г. № 33 о/д



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный боксер»**

Возраст детей: 10-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Воробьев Николай Владимирович,  
педагог дополнительного образования

Ельня, 2023г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный боксер» разработана 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.

требованиями к программам дополнительного образования детей и 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
	<b>Всего часов</b>	162	22	140	

### Содержание учебного плана

#### 1.0. Теоретическая подготовка (22 часа)

##### 1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях боксом, гигиенические требования.

Причины возникновения спортивных травм при занятиях боксом. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечения. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевязка пострадавших.

Правила пользования инвентарем, оборудованием. Расположение групп и отдельных воспитанников во время занятий. Правила пользования инвентарем, оборудованием. Расположение групп и отдельных воспитанников во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований.

Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям

**1.2. Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи

физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей.

**1.3. История бокса.** Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, в Древней Греции. Включение кулачных боев впервые в 688 году до н. э в программу античных Олимпийских игр. Зарождение современного бокса в Англии в начале XVIII века.

**1.4. История бокса Российской Федерации.** Современная история российского бокса. Образование Федерации Бокса России (1992 год).

**1.5. Общая физическая подготовка.** Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития физических качеств – быстроты, выносливости, силы.

**1.7. Работа со специальным снаряжением.** Средства индивидуальной защиты-капа, бинты, шлемы, перчатки. Инвентарь- лапы скакалки, гантели лесенка беговая, пояса тренерские.

**2.0. Общая физическая, специальная, технико-тактическая подготовка (122 часа).**

**2.1. Гимнастические упражнения.** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренных суставов, туловища и шеи.

Упражнения с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими гантелями).

Упражнения на гимнастических снарядах; лазанье по гимнастической стенке, канату; ходьба по бревну.

Гимнастические упражнения: Подтягивание. Лазания, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Перепрыгивание. Силовая подготовка.

**2.2. Легкоатлетические упражнения.** Бег на короткие дистанции – на 30м, 60м или 100м, бег на выносливость – на 500, 1000. Медленный бег. Бег на местности с преодолением естественных препятствий. Скоростной бег. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки (макет автомата). Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Специальные упражнения в беге. Упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств. Бег с высокого старта в различном темпе. Финиширование. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма.

**2.3. Подвижные игры.** Игры, комбинированные эстафеты.

**2.4. Специальные и специально-вспомогательные упражнения;**

1. подводящие упражнения к прямым ударам в голову;
2. одиночные шаги вперед-назад;
3. изучение боевой стойки;
4. защита подставкой правой ладони;
5. защита подставкой левого плеча;
6. защита шагом назад;

7. упражнения в ударах по снаряду;
5. упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах.

**2.5. Боевая стойка.** Оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач. Три основные боевые стойки боксера.

**2.6. Вольный бой.** Поединок без конкретных установок на бой между спаринг-партнерами.

**2.7. Работа со специальным снаряжением.** Замер капы, работа на лапах в перчатках, прыжки на скакалках, броски рук с гантелями

**2.8. Оказание первой медицинской помощи.** Оказание первой доврачебной помощи. Основные правила наложения повязок. Перевязка головы «чепчиком». Первая помощь при переломах. Наложение шины на голень. Правила переноски пострадавшего.

### **3.0 Контрольные испытания (18 часов).**

Участие в соревнованиях различного уровня.

#### **Контрольное тестирование.**

Проводится два раза в год по общей физической и технической подготовке (в начале и конце учебного года).

## **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.	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение

				Гимнастические упражнения.				
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 занятиях.	2	ЦТ Каб.№6	Контрольное
20	ноябрь	07.11.2023	15:30-17:00	Физическая	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение



			подготовка. Работа на скакалке. Гимнастические упражнения: Подтягивание. Лазания.				
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	01.12.2023	15:30-17:00	Сдача ударной техники и техники прыжков на скакалке.	2	ЦТ Каб.№6	Контрольное	Наблюдение сдачи нормативов
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	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение

			защитных действий.(корпус)				
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 "циркуль"	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
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 подготовка. Отжимание на	2	ЦТ Каб.№6	практическое наблюдение

				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 представления о тактике ведения	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое	Беседа, опрос

				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	2	ЦТ Каб.№6	Практическое	Наблюдение

				рукой "джеб"				
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 кисти бинтом с фиксацией запястья	2	ЦТ Каб.№6	Теоретическое и практическое	Беседа 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	январь	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		февраль	01.02.2024	17:00-18:30	Изучение ударной техники сдвоенного удара "джеб+крос" (двойка)	2	ЦТ Каб.№6	практическое
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 действий. Изучение понятие атака в	2	ЦТ Каб.№6	практическое и теоретическое.	наблюдение беседа



			боксе.					
67	11.04.2024	17:00-18:30	Изучение понятие контраката 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	17:00-18:30	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*

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

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

*Мониторинг сформированности метапредметных результатов*

<b>Наименование метапредметного результата</b>	<b>Название диагностической методики</b>
Познавательные учебные действия	<b>Карта мониторинга УУД</b> 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.