Министерство образования и науки Смоленской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ельнинский районный Центр детского творчества

СОГЛАСОВАНА:	ПРИНЯТА	УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Ельнинской СШ №1 им. М.И. Глинки _____ О.В. Архипова	на заседании педагогического совета	Директор Ельнинского Центра творчества _____ В.И. Кирпичев
09.04.2024 г.	Протокол от 09.04.2024 г. № 1	Приказ от 09.04.2024 г. № 23 о/д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 467C3529B5CFFBCE6AFBB0C954447B17
Владелец: Кирпичев Виктор Иванович
Действителен: с 25.12.2023 до 19.03.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Академия бокса»

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

Автор-составитель:
Воробьев Николай Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Ельня,
2024 г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Академия бокса» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 № МР-81/02 вн);

– 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);

–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);

- Уставом МБОУ Ельнинская СШ №1 им. М.И. Глинки

-_Программой воспитания «Планета детства» Ельнинского Центра творчества (приказ от 30.08.2023г №34 о/д)

– Образовательной программой Ельнинского Центра творчества.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, развитие у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. Бокс на сегодняшний день пользуется большой популярностью среди обучающихся не зависимо от пола и возраста, поэтому по этой программе могут заниматься как мальчики, так и девочки. На современном этапе физическое совершенство, достигаемое в результате физического воспитания и оздоровительной тренировки – это один из основных путей укрепления здоровья и повышения работоспособности, залог хорошего настроения и самочувствия.

Данная программа соответствует потребностям детей и их родителей.

Бокс позволяет развить у обучающихся выносливость, силу, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях.

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.

Программа доступна также для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании, что максимально отвечает запросу социума, преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Отличительная особенность данной программы заключается в использовании в образовательном процессе принципов проблемного обучения и практико-ориентированных технологий. Содержание программы ориентировано не только на создание условий для укрепления психического и физического здоровья занимающихся, но и на профилактику асоциального поведения.

Данная программа реализуется в сетевой форме, результатом которой является повышение качества и доступности образования за счет интеграции и использования ресурсов образовательных организаций. Организацией - партнером выступает МБОУ Ельнинской СШ №1 им. М.И. Глинки , с которой заключен соответствующий договор сетевого взаимодействия (Приложение №1).

Направления сетевого взаимодействия:

- использование материально-технических ресурсов (помещения для проведения занятий, оборудования);
- использование кадровых ресурсов.

Формой совместной деятельности сетевых партнеров является участие обучающихся в соревнованиях и мероприятиях различных уровней.

Итогом такой деятельности является повышение эффективности использования имеющихся материально-технических и кадровых ресурсов образовательных организаций, самореализация детей в спорте, а также духовное развитие ребенка, что является наиболее важной проблемой в настоящее время.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в условиях недостатка двигательной активности обучающихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, прививают любовь к спорту, здоровому образу жизни.

Адресат: программа рассчитана на возрастной диапазон от 10 до 13 лет. В этом возрасте дети совершенствуют свои двигательные способности и становятся более независимыми. Поэтому они нуждаются в организации условий для применения этой активности. Они с готовностью и интересом овладевают новыми знаниями, умениями и навыками.

В программе отработаны вопросы профессионального и личностного становления боксера с учетом индивидуальных способностей.

Учету возрастных особенностей уделяется особое внимание. В возрасте 10-13 лет психическое развитие детей имеют свои особенности: установление своего «Я» в коллективе сверстников и осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения. На этот период попадает кризис подросткового возраста. Слабый уровень развития эмоциональных качеств, повышенное чувство справедливости и недостаточный опыт управления своими эмоциями у подростков требует воспитание морально-волевых качеств, выработки психологии «победителя», чему способствует подготовка и участие в соревнованиях. Для обучения по программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Форма организации образовательного процесса – очная.

Язык обучения – русский.

Уровень освоения программы – стартовый, позволяющий обучающемуся укрепить организм, развить физические качеств при помощи общей и специальной физической подготовки, привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Объём программы: 144 часа.

Срок реализации программы - 1 год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в двух группах.

Форма проведения занятий: теоретические занятия, практическая работа, комбинированное занятие, спортивные соревнования, зачетные занятия. Форма организации деятельности – групповая. Группа может формироваться из обучающихся разного возраста и смешанного состава. Предполагается обучение детей в контексте разновозрастных групп, для того, чтобы научить сотрудничеству, взаимопомощи, решить вопросы социализации детей и подростков. В разновозрастных группах также легче реализовать востребованные на сегодняшний день формы наставничества «ученик-ученик».

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья обучающихся посредством занятий боксом.

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

1. Образовательные

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

2. Развивающие

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

3. Воспитательные

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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.

Специальная технико-тактическая подготовка:

- 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: анкетирование, тестирование, проведение соревнований.

II. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях боксом, гигиенические требования.	2	2	-	Опрос
2	История бокса. История бокса Российской Федерации	2	2	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	40	2	38	Опрос, выполнение нормативов по ОФП
4	Специальная технико-тактическая подготовка:	74	14	60	Опрос Выполнение нормативов
5	Подвижные и спортивные игры	14	-	14	Наблюдение
6	Контрольные испытания	10	-	10	Выполнение нормативов
7	Итоговое занятие	2	-	2	Анализ результатов соревнований
	Всего часов	144	20	124	

III. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях боксом, гигиенические требования (2 часа)

Теория: 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.

Текущий контроль: беседа, опрос

2. История бокса. История бокса Российской Федерации (2 часа)

Теория.

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.

Современная история российского бокса. Образование Федерации Бокса России (1992 год).

Текущий контроль: беседа, опрос.

3. Общая физическая подготовка (40 часов)

Теория. Общая физическая подготовка. Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития физически качеств – быстроты, выносливости, силы. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей.

Текущий контроль: беседа, опрос.

Практика:

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.

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 .

Текущий контроль : наблюдение, сдача нормативов.

4. Специальная, технико-тактическая подготовка (74 часа)

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

Текущий контроль: беседа, опрос.

Практика:

Специальные и специально-вспомогательные упражнения:

- подводящие упражнения к прямым ударам в голову;
- одиночные шаги вперед-назад;
- изучение боевой стойки;
- защита подставкой правой ладони;
- защита подставкой левого плеча;
- защита шагом назад;
- упражнения в ударах по снаряду;
- упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах.

Боевая стойка. Оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач. Три основные боевые стойки боксера. Вольный бой. Поединок без конкретных установок на бой между спаринг-партнерами.

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

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.

Текущий контроль: наблюдение, сдача нормативов.

5. Подвижные и спортивные игры (14 часов)

Практика: легкоатлетические кроссы, «Передай – лови», «Рывок за мячом», «Пятнашки в парах», «Челночный бег» .

Текущий контроль: наблюдение

6. Контрольные испытания (10 часов).

Практика: сдача нормативов, участие в соревнованиях .

Текущий контроль: наблюдение, сдача нормативов.

7. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: Проверка уровня знаний и умений. Проведение соревнований в группе. Итоговый контроль: анализ результатов соревнований.

IV. Календарный учебный график

№№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь			Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий. Профилактика травм. Знакомство с залом, инвентарем.	2	Спортивный зал школы №1	Теоретическое	Беседа, опрос
2	Сентябрь			История развития бокса. История бокса в России.	2	Спортивный зал школы №1	Теоретическое	Беседа, опрос
3	Сентябрь			Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	Спортивный зал школы №1	Теоретическое	Беседа, опрос
4	Сентябрь			Тактическая подготовка	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
5	Сентябрь			Психологическая подготовка. Оказание первой медицинской помощи.	2	Спортивный зал школы №1	Теоретическое	Беседа, опрос
6	Сентябрь			Основы физической подготовки и тренировочного процесса	2	Спортивный зал школы №1	Теоретическое	Беседа, опрос
7	Сентябрь			Ознакомление с разминкой. Гимнастические упражнения.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
8	Сентябрь			Подвижные и спортивные игры	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
9	Октябрь			Изучение боевой стойки. Изучение положений рук у головы.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
10	Октябрь			Работа с инвентарем. Толчок набивного мяча руками из положения боевой стойки. Физическая подготовка.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение

11	Октябрь			Знакомство с ударной техникой ,изучение основных ударов в боксе.(кросс, джеб, хук, апперкот,свинг)	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
12	Октябрь			Физическая подготовка. Работа на выносливость с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах; лазанье по гимнастической стенке.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
13	Октябрь			Изучение передвижений в боевой стойке. Подводящие упражнения к прямым ударам в голову.	2	Спортивный зал школы №1	Теоретическое и практическое	Опрос, наблюдение
14	Октябрь			Изучение техники удара передней рукой "джеб" Изучение техники удара дальней рукой "крос"	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
15	Октябрь			Работа на лапах	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
16	Октябрь			Подвижные и спортивные игры	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
17	Ноябрь			Сдача норматива ударной техники изученной на практических занятиях.	2	Спортивный зал школы №1	Контрольное	Наблюдение сдача нормативов
18	Ноябрь			Физическая подготовка. Работа на скакалке. Гимнастические упражнения: Подтягивание. Лазания.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
19	Ноябрь			Изучение техники удара передней рукой "кросс"	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
20	Ноябрь			Физическая подготовка. Отжимания, пресс.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение

21	Ноябрь			Подвижные игры и игровые упражнения. ,Скоростной бег.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
22	Ноябрь			Изучение защитных действий. Защита корпуса, головы.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
23	Ноябрь			Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции. ОФП.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
24	Ноябрь			Изучение техники удара "хук". Работа на лапах	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
25	Декабрь			Сдача ударной техники и техники прыжков на скакалке.	2	Спортивный зал школы №1	Контрольное	Наблюдение сдача нормативов
26	Декабрь			Изучение личного инвентаря(перчатки, бинты, каппа, шлем)	2	Спортивный зал школы №1	Теоретическое	Беседа
27	Декабрь			Изучение обмотки кисти бинтом с фиксацией запястья	2	Спортивный зал школы №1	Теоретическое и практическое	Беседа наблюдение
28	Декабрь			Изучение парных действий. Работа, разминка в парах.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
29	Декабрь			Работа в парах. Изучение удара "джеп"	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
30	Декабрь			Подвижные и спортивные игры	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
31	Декабрь			Прыжки на скакалке работа с мячом.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
32	Декабрь			Работа в парах. Отработка защитных действий.(корпус) Сдача норматива скакалка,	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
33	Январь			Физическая подготовка. Работа на скакалке, отжимания, пресс.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение

34	Январь			Работа на лапах.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
35	Январь			Работа в парах. Изучения движения "циркуль"	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
36	Январь			Работа в парах. Изучение технического действия "нырок"	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
37	Январь			Работа в парах. Изучение технического действия "оттяжка"	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
38	Январь			Работа в парах. Изучение технического действия "отход".	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
39	Январь			Изучение техники удара "свинг"	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
40	Январь			Сдача норматива защитные действия в паре. Изучение удара "двойной джеб" Промежуточная аттестация	2	Спортивный зал школы №1	Контрольное	Наблюдение сдача нормативов
41	Февраль			Изучение ударной техники сдвоенного удара "джеб+крос" (двойка)	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
42	Февраль			Физическая подготовка. набивка пресса. Приседания	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
43	Февраль			Изучение серийный работы руками. Изучение технического действия "челнок"	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
44	Февраль			Работа на лапах.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
45	Февраль			Изучение защитных действий корпуса.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
46	Февраль			Сдача норматива "челнок".	2	Спортивный зал школы №1	Контрольное	Наблюдение
47	Февраль			Физическая подготовка. Отжимание на кулаках. Пресс.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение

48	Февраль			Изучение теории ближнего боя. Оказание первой медицинской помощи.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Опрос
49	Март			Подвижные и спортивные игры	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
50	Март			Физическая подготовка	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
51	Март			Работа в парах. Освоение навыков ближнего боя.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
52	Март			Физическая подготовка. Комплекс на пресс.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
53	Март			Приёмы рукопашного боя с оружием и без оружия.	2 2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
54	Март			Сдача норматива ближний бой	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Сдача норматива.
55	Март			Теоретическое изучение технического действия "спарринг"		Спортивный зал школы №1		
56	Март			Физическая подготовка. Скакалка, отжимания. Круговая тренировка.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение сдача нормативов
57	Апрель			Отработка защитных действий "уход за спину"	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
58	Апрель			Работа на лапах.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
59	Апрель			Изучение атакующих действий. Изучение понятие атака в боксе.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое и теоретическое.	Наблюдение, опрос
60	Апрель			Изучение понятие контратака в боксе.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое и теоретическое	Наблюдение, опрос
61	Апрель			Сдача норматива "уход за спину"	2	Спортивный зал школы №1	Контрольное	Наблюдение сдача норматива
62	Апрель			Наработка	2	Спортивный	Практическое	Наблюдение

				атакующих действий в парах		зал школы №1		
63	Апрель			Круговая тренировка Наработка контратакующих действий в парах.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
64	Апрель			Индивидуальная самостоятельная работа на отработку ударной техники	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
65	Май			Упражнение на укрепление плечевого пояса	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
66	Май			Подвижные и спортивные игры Бег на на 1000м.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
67	Май			Сдача норматива бег на 1000м.	2	Спортивный зал школы №1	Контрольное	Наблюдение сдача нормативов
68	Май			Физическая подготовка. Челночный бег, отжимания . Эстафетный бег.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
69	Май			Работа на лапах. Работа в парах. Наработка контрударов.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
70	Май			ОФП. Тренировка с гантелями.	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
71	Май			Изучение технического действия «Бой с тенью». Сдача норматива «Бой с тенью»	2	Спортивный зал школы №1	Практическое	Наблюдение
72	Май			Итоговое занятие Проведение итоговых соревнований	2	Спортивный зал школы №1	Контрольное	Анализ результатов соревнований

V. Методическое обеспечение

Для занятий по программе « Академия бокса» имеется помещение, которое находится в МБОУ Ельнинской СШ №1 им. М.И. Глинки. Помещение соответствует санитарно-гигиеническим нормам, требованиям пожарной безопасности.

Имеется следующий инвентарь:

-лапы боксерские

-бинты боксерские

-каппы
-шлемы
-перчатки боксерские
-скакалки
- гантели
- секундомер
- эспандеры.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о 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.

На занятиях преобладает личностно-индивидуальный подход. Деление занятия на теоретическую и практическую часть довольно условно. Теория в выделенном виде дается редко. Чаще она взаимодействует с практикой и возникает по мере необходимости.

Педагогические технологии:

– технология личностно-ориентированного обучения,
– проблемно-поискового обучения,
– технологии проектной деятельности
– интерактивный подход (работа в малых группах, творческие проекты);
– коллективное творческое дело (проведение соревнований).

Диагностические исследования проводятся в соответствии с программой «Мониторинг качества образования в Ельнинском Центре творчества» при использовании оценочных материалов.

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

– *педагогическое наблюдение;*
– *педагогический анализ результатов* анкетирования, тестирования, взаимозачётов, опросов, сдача нормативов, 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: низкий, средний и высокий (см. Приложение №2).

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год (январь , май). Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности обучающихся является постоянный рост спортивного результата. Контролируется уровень технико-тактического мастерства обучающихся в

соответствии с уровнем подготовленности и особенностями организма, уровень физической подготовки и развития основных двигательных качеств.

VI. Программа воспитания

Воспитательная работа в творческом объединении «Академия бокса» строится в соответствии с Программой воспитания «Планета детства» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ельнинского районного Центра детского творчества .

Основной целью воспитательной работы является формирование актуальных социальных и культурных компетенций обучающихся, навыков жизнестойкости и самоопределения через приобщение детей и молодежи к культурному наследию, популяризацию научных знаний, формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание .

Направления воспитательной работы: гражданское и патриотическое воспитание, духовно-нравственное, приобщение детей к культурному наследию, популяризация научных знаний, формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание.

Критерием, на основе которого осуществляется анализ воспитательной работы, является динамика личностного развития каждого обучающихся объединения.

Способом получения информации о результатах воспитания, социальной адаптации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение.

Внимание сосредоточивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогу.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	Гражданское и патриотическое воспитание	Духовное и нравственное воспитание»	Приобщение к культурному наследию	Интеллектуальное воспитание	Экологическое воспитание и воспитание культуры здоровья	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
Сентябрь	Участие в торжественном митинге, посвященном празднованию 81-й годовщины со дня освобождения города Ельня и района от немецко-фашистских захватчиков				Беседа «В здоровом теле- здоровый дух»	
Октябрь		Беседа «Модно ли быть добрым?»				
Ноябрь		Фото и видео конкурс «Лучшее поздравление для мамы»		Викторина «День народного единства»		Тестирование «Какую профессию выбрать?»
Декабрь	Участие в уроке мужества «Герои Отечества»		Квест «Новогодняя история»			
Январь			Рождественские колядки		Участие в экологической викторине «Экология вокруг нас»	
Февраль	День защитника Отечества (участие в концерте)				Соревнование «А ну-ка, парни» (сдача нормативов по ОФП)	
Март		Участие в концерте, посвященном Международному	Участие в театрализованном игровом			

Месяц	Гражданское и патриотическое воспитание	Духовное и нравственное воспитание»	Приобщение к культурному наследию	Интеллектуальное воспитание	Экологическое воспитание и воспитание культуры здоровья	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		женскому дню 8 марта	представлении «Широкая масленица»			
Апрель				Участие в познавательной игре «Покорители космоса»	Легкоатлетический кросс	Участие в экологическом субботнике по уборке территории
Май	Участие в торжественном митинге, посвященном Дню Победы				Туристический поход	

Список литературы:

- Атилов А.А. Современный бокс / А.А. Атилов. - Ростов на Дону «Феникс», 2003 - 639 с.
- Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. - М.: ФиС, 2003.
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М.: ФиС, 2005- с.192.
- Булычев А.И. Бокс / А.И. Булычев. – М.: «Физкультура и спорт», 2005.
-Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксёра/ Б.И. Бутенко. - М.: ФиС, 2020.
- Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В.Верхошанский. - М.: ФиС, 2019.
- Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок/ Н.И. Волков, В.М. Зациорский. – М.: ТиП, 2020, № 6.
- Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годин. - М.: ФиС, 2019.
- Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И.А. Гуревич. - Минск: Высшая школа, 2016 - с.2
- Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. / Н.Г. Озолин. - М., 2012 - с. 39.

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (https://nsportal.ru/; http://fcior.edu.ru/)

Приложение №1

Д О Г О В О Р

о сетевом взаимодействии и сотрудничестве муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Ельнинского Центра творчества и МБОУ Ельнинской СШ № 1 им. М.И. Глинки

г. Ельня «09 » апреля 2024 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Ельнинский районный Центр детского творчества, осуществляющее образовательную деятельность на основании лицензии от 20 мая 2015 г № 4976, выданной Департаментом Смоленской области по образованию, науке и делам молодежи, в лице директора Ельнинского Центра творчества Кирпичева В.И., действующего на основании Устава, именуемое в дальнейшем «Центр» и МБОУ Ельнинская СШ №1 им. М.И. Глинки , осуществляющая образовательную деятельность на основании лицензии от 18 декабря 2015 г № 4267, выданной Департаментом Смоленской области по образованию, науке и делам молодежи, в лице директора школы Архиповой О.В., действующего на основании Устава, именуемое в дальнейшем «Школа», в дальнейшем вместе именуемые «Стороны», заключили настоящий Договор о нижеследующем:

1. Предмет договора:

1.1 «Центр» и «Школа» реализуют образовательную программу «Академия бокса» (физкультурно-спортивная направленность), с использованием сетевой формы. Образовательная программа разрабатывается, утверждаются и реализуются Сторонами совместно.

1.2. «Школа» предоставляет помещение для занятий «Центра» - спортивный зал и инвентарь .

2. Статус обучающихся.

2.1. Стороны реализуют образовательную программу в отношении обучающихся, принятых в установленном законодательством порядке на обучение по ней.

3.Обязанности сторон.

3.1. «Школа» обязуется:

3.1.1. Создать благоприятные, безопасные для жизни и здоровья детей условия для организации работы объединения «Академия бокса» и развития способностей и интересов детей.

3.1.2. Предоставить помещения, соответствующие санитарно - гигиеническим нормам, требованиям пожарной безопасности, спортивный инвентарь для организации работы объединения «Академия бокса», согласно расписанию из расчета одновременного посещения 15 человек.

3.1.3. Оплачивать расходы на коммунальные услуги, связанные с работой объединений.

3.1.4. Сообщать администрации «Центра» обо всех случаях травматизма обучающихся во время занятий в объединениях.

3.1.5. Педагог «Центра» несет ответственность за жизнь и здоровье детей во время занятий.

3.1.6. О выявлении недостатков в работе объединений ставить в известность администрацию « Центра».

3.2. «Центр» обязуется:

3.2.1. Оплачивать педагогу дополнительного образования за работу объединения «Академия бокса» согласно тарификации.

3.2.2. Педагог «Центра» несет ответственность за жизнь и здоровье детей «Школы», технику безопасности, ППБ во время занятий, в рамках должностной инструкции.

3.2.3. Предоставлять «Школе» расписание работы объединения и информировать о его изменениях.

3.2.4. Освободить предоставляемое помещение в случае расторжения договора любой из сторон.

3.2.5. Обеспечить квалифицированное проведение занятий.

3.2.6. Ознакомить обучающихся с уставом, с лицензией на осуществление образовательной деятельности, другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся при реализации образовательной программы.

3.2.7. Создать обучающимся необходимые условия для освоения образовательной программы;

3.2.8. Педагог «Центра» должен проявлять уважение к личности обучающихся, не допускать физического и психологического насилия.

4. Имущественная ответственность сторон

4.1. При расторжении договора «Школа» обязуется беспрепятственно вернуть «Центру» все использовавшиеся для работы объединения инструменты и оборудование, полученные за счет средств «Центра».

5. Срок действия договора:

Договор вступает в законную силу с момента подписания и действует до «31» мая 2025 г.

5.1. Изменение условий договора, его перезаключение, прекращение.

5.2. Изменение условий договора или его прекращение возможно на основании письменного соглашения сторон в любое время. Стороны не имеют права без письменного согласия другой стороны отказаться от исполнения принятых на себя в соответствии с данным договором обязательств и изменить его условия.

5.3. Договор может быть перезаключен по соглашению сторон на новый срок.

6.3 Договор может быть расторгнут по инициативе «Центра» до истечения срока его действия в случае невозможности обеспечить работу объединений педагогическими кадрами или невыполнения «Школой» обязательств настоящего договора.

6.4. Договор может быть расторгнут по инициативе «Школы» до истечения срока его действия в следующих случаях:

- занятия в объединениях наносят ущерб здоровью обучающихся;

- занятия в объединениях несовместимы с обеспечением основного учебного процесса;
- работа объединения наносит существенный материальный ущерб имуществу «Школы».

6.5. Основанием для прекращения договора служит письменное уведомление одной из сторон о намерении расторгнуть договор с указанием причин расторжения. О намерениях расторгнуть договор стороны обязаны уведомить друг друга не позднее, чем за 2 месяца до расторжения.

7. Разрешение споров

7.1. В случае возникновения между сторонами спора, он подлежит урегулированию путем непосредственных переговоров «Центра» и «Школы».

7.2. Если спор между сторонами не будет урегулирован, он подлежит урегулированию в порядке, установленном действующим законодательством Российской Федерации.

8. Заключительные положения

8.1. Недействительность какого-либо из положений настоящего договора не влечет за собой недействительности всего договора.

8.2. Договор составлен в 2-х экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу и находящихся у каждой из сторон.

Юридические адреса сторон:

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Ельниский районный Центр детского творчества	МБОУ Ельнинская СШ № 1 им. М, И. Глинки
Адрес: 216330, Смоленская область, г. Ельня, пер. Глинки, д. 6	Адрес: 216330, Смоленская обл., Ельнинский р-н, г. Ельня , ул. Пролетарская д.33
Директор _____Кирпичев В.И.	Директор _____Архипова О.В.

Приложение №2

Оценочные материалы

Система контроля

В течение учебного года проводится контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль проводится в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения контрольных упражнений, тестирования.

Проведение промежуточной (итоговой) аттестации осуществляется*:*

по разделу «Общая физическая подготовка» в форме - тестирования, спортивных состязаний;

по разделу «Специальная технико-тактическая подготовка»- в форме соревнований.

Промежуточная (итоговая) аттестация проводится в мае.

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	

Уровень физической подготовленности обучающихся определяется в соответствии со следующими нормативами:

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возрас (лет)	Пол	Уровень		
					низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, (сек)	10	М Д	6,6 6,6	6,5-5,5 6,5-5,5	5,1 5,2
			11	М Д	6,3 и выше 6,4	6,1-5,5 6,3-5,7	5,0и выше 5,1
			12	М Д	6,0 6,2	5,8-5,4 6,0-5,4	4,9 5,0
			13	М Д	5,9 6,3	5,6-5,2 6,2-5,5	4,8 5,0
2	Координа-ционные	Челночный 3х10 м	10	М Д	9,9 10,4	9,5-8,9 10.0-9,5	8,6 9.1
			11	М Д	9.7 и выше 10,1	9,3-8,8 9,7-9,3	8,5и ниже 8.9
			12	М Д	9,3 10,0	9,0-8,6 9,6-9,1	8.3 8.8
			13	М Д	9,3 10,0	9.0-8.6 9.5-9,0	8.3 8.7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	10	М Д	130 120	140-160 140-155	185 170
			11	М Д	140и ниже 130	160-180 150-175	195и выше 185
			12	М Д	145 135	165-180 155-175	200 190
			13	М Д	150 140	170-190 160-180	205 200
4	Выносливость	6-минутный бег, (м)	10	М	850	900-1050	1250

				Д	650	750-950	1050
			11	М Д	900и ниже 700	1000-1100 850-1000	1300и выше 1100
			12	М Д	950 750	1100-1200 900-1050	1350 1150
			13	М Д	1000 800	1150-1250 950-1100	1400 1200
5	Г ибкость	Наклон вперед из положения стоя, (см)	10	М Д	2 3	4-6 6-8	8-9 14
			11	М Д	2и ниже 4	6-8 8-10	10и выше 15
			12	М Д	2 5	6-8 9-11	10 16
			13	М Д	2 6	5-7 10-12	9 18
6	Силовые (количество раз)	Подтягивание на высокой перекладине, мальчики (кол-во раз) На низкой из виса лежа, девочки(кол-во раз)	10	М Д	1 4	3-4 8-13	5 18
			11	М Д	2 и ниже 4	4-5 10-14	6 и выше 19
			12	М Д	2 4	4-6 11-15	7 20
			13	М Д	2-3 5	5-6 12-15	8 19