

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КРИСТАЛЛ» ПГТ КАВАЛЕРОВО

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ «Кристалл»

Петров А.П.

«*Петров*» 15 *сентября* 2025 г.



Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс»

Возрастная категория: 6-18 лет

Срок реализации программы:

Для спортивно-оздоровительного этапа – весь период обучения

пгт. Кавалерово

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Раздел 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 1.1. Наполняемость и режим работы групп
- 1.2. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса
- 1.3. План-график распределения учебно-тренировочных часов
- 1.4. Организационно-методические указания

Раздел 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Содержание программного материала для спортивно-оздоровительного этапа.

Раздел 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ Раздел 4.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

Бокс - это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на весь период обучения.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей. В основу положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по боксу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение актуальных задач.

Цель программы - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение обучающимися основами техники базовых упражнений;
- воспитание нравственных качеств личности детей, мотивации для достижений.

Адресат программы

При приеме детей на обучение по «Дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по боксу» отбор не производится, осуществляется прием всех детей, желающих заниматься по данной программе, не имеющих медицинских противопоказаний.

По Программе могут заниматься как мальчики, так и девочки, она соответствует психолого-педагогическим особенностям обучающихся данного возраста.

Наполняемость учебных групп до 20 человек.

Формы и режим реализации программы

Программа реализуется в очной форме, а также возможно обучение в дистанционной форме.

Формы организации деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная, по подгруппам.

Типы учебно-тренировочных занятий: комбинированное, теоретическое, практическое, контрольно-тестовое, тренировочное, соревновательное, игровое.

Формы проведения занятий: беседа, мастер-класс, соревнование, товарищеская встреча, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, сборы, спарринг, итоговое занятие.

Методы обучения:

словесный	наглядный	практический
Устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	Показ, показ иллюстраций и диаграмм, показ педагогом приемов исполнения	Упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Режим занятий: занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа каждое (90 минут). Всего недельная нагрузка составляет 6 часов. Срок реализации программы «Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по боксу» 1 год в общем объеме 312 часа, 52 учебные недели. Запланированное количество учебных часов достаточно для освоения обучающимися программы.

Учебный процесс по данной программе начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало
Весь период	6	15	6	Выполнение нормативов ОФП

Ожидаемые результаты

Будут знать:

- Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
- Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.
- Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
- Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
- Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
- История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

Будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для развития скорости; упражнения для развития силы; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения;
 - проявлять активность в подвижных и спортивных играх;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений;
- участвовать в эстафетах, выполнять упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях;
- уметь выполнять основные стойки, перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий, передвижения;
 - выполнять "бой с тенью";
 - правильно выполнять все изученные приемы;
 - выполнять приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Раздел 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп

Режим занятий: занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа каждое (90 минут). Всего недельная нагрузка составляет 6 часов. Срок реализации программы «Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по боксу» 1 год в общем объеме 312 часа, 52 учебные недели. Запланированное количество учебных часов достаточно для освоения обучающимися программы.

Учебный процесс по данной программе начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

2 Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало
Весь период	6	15	6	Выполнение нормативов ОФП

3

На отделении бокса должны быть следующие учебные документы:

Документы планирования и учёта работы:

по планированию:

- рабочая программа + индивидуальное планирование;
- учебный план;
- расписание занятий;

по учёту:

- журнал учёта групповых занятий;
- личные дела учащихся;

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в группах ведется в журнале учета УТЗ.

1.2 Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы, учебного плана, календарно-тематического планирования, годовых графиков расчета учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии,

физиологии, биомеханике физических упражнений, гигиене, врачебному контролю, восстановлению, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом обучающимся.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники тенниса; испытания по выполнению контрольных нормативов.

1.3 План-график распределения учебно-тренировочных часов

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ
1	Теоретическая подготовка: - Теория - Судейская практика - Психологическая подготовка	10 0 4
2	Общая физическая подготовка: - ОФП - Врачебный и медицинский контроль	84 4
3	Специальная физическая подготовка: - СФП - Приемные и переводные испытания	76 4
4	Специальная техническая и тактическая подготовка	130
5	Участие в соревнованиях	<i>согласно календарю спортивно-массовых соревнований</i>
Общее количество часов		312

1.4. Организационно-методические указания

Учебно-тренировочные занятия проходят только в очной форме.

Основные формы тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. элементы акробатики (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части учебно-тренировочного занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине учебно-тренировочного занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большой степени используются методы обеспечения

наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья и юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Раздел 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Содержание программного материала для спортивно-оздоровительного этапа.

Теоретическая подготовка

Необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

План теоретической подготовки

№ п/п	Тема		Краткое содержание
1	Вводное занятие	1 час	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
2	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь	1 час	Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.
3	Гигиенические навыки. Режим дня	1 час	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
4	Физическая культура и спорт	2 часа	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
5	Самоконтроль	1 час	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

6	История бокса.	2 часа	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.
7	Физическая культура и спорт.	2 часа	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
8	Самоконтроль.	1 час	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
9	История бокса.	2 часа	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.
10	Психологическая подготовка	2 часа	Беседы о стойкости, самообладании, целеустремленности, инициативности, о значении сознательного и самостоятельного отношения к работе.
	Итого:	14 часов	

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

№ п/п	Тема
1	Построения и перестроения на месте
2	Повороты на месте и в движении
3	Размыкание в строю
4	Ходьба и бег в строю
5	Кувьрки вперед, назад, в стороны
6	Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра
7	Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра)
8	Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра

9	Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.
10	Упражнения на формирование правильной осанки
11	Упражнения для укрепления мышц спины
12	Упражнения в равновесии Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне
13	Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре
14	Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем
15	Передвижение по качающейся опоре
16	Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках
17	Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем
18	Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров
19	Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.)
20	Движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт
21	Спортивные игры: гандбол, баскетбол, регби, футбол
22	Подвижные игры и эстафеты (подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов)

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Тема
1	Бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м
2	Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов
3	Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения
4	Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке
5	Передвижения в боевой стойке с изменением скорости

6	Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения
7	Челночный бег
8	Перебрасывание теннисных мячей в парах
9	Метание мячей
10	Приседание с отягощениями на двух и одной ноге
11	Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов
12	Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины
13	Передвижение в боевой стойке с отягощениями
14	Продолжительные бои с тенью
15	Упражнения на легких (3-4 раунда) снарядах, преимущественно используя серии ударов
16	Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги
17	Различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях
18	Покачивания в выпаде, шпагат
19	Различные вращения и наклоны туловищем
20	Упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Технико-тактическая подготовка

Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

Самостоятельная работа обучающихся

Задания на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на

отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения домашнего задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Название раздела, темы, вид подготовки	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	Беседа	Наглядный	Инструкция по ТБ, ПБ, видео, демонстрационный материал	Опрос
Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	Беседа, тренировочные упражнения	Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер	Контрольные нормативы
Специальная физическая подготовка	Беседа, тренировочные упражнения	Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер, макивары	
Технико-тактическая подготовка	Объяснение, тренировочные упражнения	Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Технико- тактические комбинации	
Бокс	Объяснение, тренировочные упражнения	Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Футы, перчатки, шлем, лапы	Опрос
Инструкторская и судейская практика	Объяснение, тренировочные упражнения	Словесно-репродуктивный	Видео инструкции, демонстрационный материал	Опрос
Психологическая подготовка	Объяснение, тренировочные упражнения	Словесно-репродуктивный	Инструкции	Опрос
Самостоятельная работа обучающихся	Тренировочные упражнения	Репродуктивный	Видео инструкции	Показ

Раздел 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Формы подведения итогов реализации «Дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Основы бокса" - контрольные упражнения по специальной физической и технической подготовке. Результаты контрольных упражнений не являются основанием для отчисления из группы. Проверка результативности проводится 1 раза в год: май.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- контрольные упражнения:

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Нормативы		
		6-7 лет	8 лет	9 лет
Быстрота	Бег 30 м	Не более 7 сек	Не более 7 сек	Не более 6,8 сек
Выносливость	Бег 500 м	Без времени	Без времени	Без времени
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз	Не менее 14 раз
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз	Не менее 14 раз
	Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке (количество раз)	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз	Не менее 14 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 150 см	Не менее 160 см	Не менее 170 см
	"Школа бокса" тестирование выполнения технических приемов бокса (по пятибалльной шкале) - стойки - передвижения - удары (имитационные)	выполнение	выполнение	выполнение

Раздел 4. Информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304 – ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 года № 678 –р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
6. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08. 2017 г № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
11. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
12. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12. 2018г, протокол № 3.
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) в соответствии с письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
14. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования

детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. №298;

15. Устав МБУ ДО СШ «Кристалл».

Для педагогов:

II. Учебно-информационное обеспечение

Литература

1. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. /под общей редакцией И.П. Дегтярева.
2. Бокс. Правила соревнований. М., Федерация бокса России, 2004.
3. Бокс. Энциклопедия. Составитель Н.Н. Тараторин. М., Терра спорт, 1998.
4. Бауэр В.Г., Петров А.Н. Показатели развития физкультурно-оздоровительной и спортивной работы и деятельности спортивных школ всех видов и типов в субъектах РФ.
5. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия. - Спб., 2002.
6. Волков И.П., Цикунова Н.С. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Спб., 2005.
7. Все о боксе. /составитель Н.А. Худадов, И.В. Циргалидзе - М., 1995.
8. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. М., ФиС, 1965.
9. Загайнов Р. Ради чего? Записки спортивного психолога. - М.: Совершенно секретно, 2005.
10. Камалетдинов Р.Р. Идущим дорогой через ринг. - Учебное пособие. - М., 2000.
11. Лалаян А.А. Психология юношеского спорта. - Ереван, 1980.
12. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. Издание 2-е - М., 2001.
13. Тарас А.Е., Лялько Е.В. Бокс: история и техника. - М., 2006.
14. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М.: ИНСАН, 2001.
15. Филимонов В.И. Теория и методика бокса. - М., 2006.
16. Филиппов С.С. Детско-юношеская спортивная школа как учреждение дополнительного образования детей. // Дополнительное образование детей. Учебное пособие Для вузов, под редакцией О.Е. Лебедева - М., Владос, 2000. - с. 140-160.
17. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Спб.: Шатон, 2002.
18. Щитов В.К. Бокс. Эффективная система тренировок. - М., Фаир-Пресс, 2004.