

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ОБЕРЕГ»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год 216 часов

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Состав группы: 8 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Автор-составитель:
Косенко Сергей Александрович,
педагог дополнительного
образования

г. Краснодар, 2024

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1.1.2.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 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. 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».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Закон Краснодарского края о стратегии социально-экономического развития Краснодарского Края до 2030 года, принятый Законодательным Собранием Краснодарского края 11 декабря 2018 года.

12. Стратегия социально-экономического развития муниципального образования город Краснодар до 2030 года, утвержденная распоряжением городской Думы Краснодара от 19.11.2020 № 4 п. 10.

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2024 г.

1.1.1. Направленность программы:

1. Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, так как ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

1.1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна данной программы заключается в применении новых интерактивных технологий обучения в сочетании с традиционными.

Актуальность Стремительный рост популярности здорового образа жизни в нашей стране приводит к появлению все новых и новых форм занятий физической активностью. Одним из таких новых видов является бокс. Интерес к боксу испытывают не только спортсмены, но и люди далекие от спорта. Любой из нас, независимо от возраста и пола, наверняка, любит помериться силами с соперником, и хотел бы выйти на боксерский ринг.

Бокс на данный момент является мощным средством оздоровления организма, приводящим к высокому положительному эмоциональному подъему.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивная подготовка и волевые качества. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют спортсмена на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

Согласно Приложению к Закону Краснодарского края "О Стратегии социально-экономического развития Краснодарского края до 2030 года" принятого Законодательным собранием Краснодарского края главной целью Стратегии социально-экономического развития Краснодарского края до 2030 года (далее – Стратегия Краснодарского края) является «становление региона как глобального устойчивого конкурентоспособного региона умных, здоровых и творческих людей, магнита для талантов и предпринимателей, лидера Южного полюса роста России». Настоящая программа, обучая и воспитывая юное поколение кубанцев, формируя у них традиционные общероссийские ценности, вносит свою лепту в решение одной из задач Стратегии развития Краснодара и Краснодарского края, а именно «в накоплении человеческого капитала как ключевого актива – основы

долгосрочной конкурентоспособности, обеспечивший лучшие условия для развития и самореализации жителей Краснодарского края – гостеприимных, открытых, мотивированных людей, умеющих находить баланс консервативного и прогрессивного, ценящих здоровье, семью и дружеское общение, наслаждающихся долголетием».

Настоящая программа отвечает актуальным тенденциям для развития человеческого капитала и социальной сферы города и края, влияет на качество жизни и вносит вклад в обеспечение доступности дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность программы состоит в формировании важнейших теоретических знаний и практических умений, и навыков в современной системе подготовки боксеров. Способствует решению прикладных задач в целом, то есть обеспечивает разностороннее и гармоничное физическое развитие, высокую устойчивость и работоспособность, отличное здоровье и долголетие. Обеспечивает комплексное решение специальных задач бокса, развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных временных характеристик, выработку четкой ответной реакции точности координированных движений, в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

1.1.3. Отличительные особенности программы.

В данной программе большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок.

Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнения, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышает выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка ударов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

Таким образом, чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать физическую нагрузку, добиваясь наибольшей моторной плотности при выполнении заданий по самообороне.

Гибкость реализации данной программы обеспечивается перспективным планированием каждого занятия, подбором оптимального двигательного режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и частоту и систематичность применяемых нагрузок с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта.

Воспитание гармонично развитой личности как частицы нашего общества - одна из основных задач, поэтому, несмотря на спортивную направленность данной образовательной программы, ее важной частью является воспитательная работа, проводимая с подростками. Формирование у обучающихся таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит в процессе учебно - тренировочных занятий и соревнований и при неформальном общении.

1.1.4. Адресат программы:

Обучение по программе осуществляется с детьми 7– 17 лет, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе дети с ОВЗ), с разным уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренные, мотивированные), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

Обучающиеся в возрасте 8-15 лет располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач. В этом возрасте закрепляются и развиваются основные характеристики познавательных процессов: восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь. Комплексный подход к особенностям психо-физического развития данной возрастной категории: высокому уровню активности, повышенной работоспособности, быстрой утомляемости, предусматривает частую смену деятельности с использованием элементов импровизации, созданием ситуации игры.

1.1.5. Наполняемость группы: 8 человек.

1.1.6 Условия приема детей: запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>. Обязательное предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

1.1.7. Уровни программы ознакомительный, что предполагает освоение обучающимися поверхностных начальных теоретических и практических знаний.

1.1.8. Форма обучения – очная.

1.1.9. Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий - 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут.

Общее количество часов – 216; 6 часов в неделю.

1.1.10. Срок реализации программы 1 год.

1.1.11. Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения.

Состав группы постоянный;

Виды занятий групповые, определяются содержанием программы и предусматривают проведение выездных соревнований.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, тематических занятий, включающих в себя сведения о строении и функциях организма.

Практические занятия предполагают закрепление полученных знаний:

1. Проведение учебного спарринга.
2. Посещение соревнований по боксу.
3. Участие в соревнованиях.

В программе предусмотрено использование **комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе**. Так, на платформе **СФЕРУМ** педагогом создаются чаты учебных групп, в которых размещаются разноуровневые электронные образовательные материалы (такие как видео уроки, мастер-классы, ссылки на ЭОР и тематические интерактивные игры, аудио и видео файлы, текстовые материалы, онлайн тесты), позволяющие индивидуализировать процесс обучения и сделать его более эффективным. Кроме того, в целях сохранения контингента обучающихся и для повышения результативности освоения программы предусмотрено ведение видеотрансляции занятий для обучающихся, не имеющих возможности посещать занятия по состоянию здоровья.

1.2. Цель и задачи программы.

1.1.12. Цель: создание условий для развития личностных компетенций и формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, через занятия боксом.

1.1.13. Задачи программы

образовательные (предметные):

- развитие познавательного интереса к здоровому образу жизни

- приобретение первоначальных знаний, умений и навыков по основам бокса.

личностные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, навыков здорового образа жизни;
- формирование высоких морально-этических принципов и волевых качеств личности.

метапредметные:

- содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- формирование коммуникативной компетентности (умение вести диалог, координировать свои действия со взрослыми, со сверстниками);
- формирование первоначальных навыков участия в соревнованиях; расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в других секциях бокса.

1.3. Содержание программы

3.1.1. Учебный план программы

№ п/п	Раздел. Тема.	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие физической культуры и спорта в РФ	2	2		Входная диагностика, текущий контроль,
2	Краткий обзор развития бокса в России и за рубежом	2	2		
3	Сведения о строении и функциях организма человека	4	4		
4	Гигиена, закаливание, режим, питание	2	2		
5	Общая и специальная физическая подготовка	60	8	52	
6	Основы техники бокса	90	10	80	
7	Спарринги и вольные бои в боксерской практике	54	6	48	
8	Итоговое занятие	2		2	Показательное выступление. соревнование
	Итого	216	34	182	

1.3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Развитие физической культуры и спорта в РФ. Инструктаж по Т.Б. на занятиях. (2 часа).

Теория. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.

Тема 2. Краткий обзор развития бокса в России и за рубежом. (2 часа).

Теория. Характеристика бокса. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение бокса и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Психологическая подготовка. (4 часа).

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции. Понятие о психологической подготовке. Психологические основы преодоления страха перед боем на соревнованиях. Понятие о физических и психологических резервах организма. Приемы психической саморегуляции. Стресс, напряжение, утомление, переутомление, нервный срыв, депрессия. Методы восстановления. Профилактические мероприятия, питание, аутогенная тренировка, активный отдых. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Формирование практических навыков по быстрому восстановлению, снятию усталости и боли.

Тема 4. Гигиена, закаливание, режим, питание. (2 часа).

Теория. Понятие о гигиене и закаливании. Значение водных процедур и мест занятий. Средства закаливания – солнце, воздух, вода. Режим и питание. Режим, его роль для боксера. Зависимость питания от периодов тренировки. Значение питания.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка - (60 часов)

Теория. Понятие о физической подготовке. Общая и специальная физическая подготовка юных боксеров и ее роль в процессе тренировок.

Общая физическая подготовка. Соблюдение правил техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях, оказание первой медицинской помощи.

Практика. Боевые действия боксера – как средства специально-физической подготовки. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств (скоростно-силовых, быстроты реакции, координации и др.). Упражнения на снарядах, тренажерах, подвижные игры. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие двигательных качеств, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также занятий другими видами спорта. Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки. Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание ядра», «Игра в лошадку», «Кучер»). Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пушпуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы). Упражнения с грушей Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона

туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др. Развитие быстроты реакции. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями, с максимальной скоростью, с изменением направления и скорости по сигналу, с изменением способа перемещений, полоса препятствий, бег на дистанции 100— 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). Различные варианты прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т. д. Подвижные игры. «Эстафеты» «Снайперы», «Перекинь мяч» (4-6 мячей), «Пионербол», «Веселые старты». Спортивные игры. «Баскетбол» по упрощенным правилам. «Волейбол» с элементами пионербола. «Футбол» с набивным мячом. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Воспитание физических качеств: Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения с одного

действия на другое. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов. Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната.

Тема 6. Основы техники бокса (90 часов)

Теория. Методы и средства специально-физической подготовки в тренировке боксеров. Боевые действия боксера – как средства специально-физической подготовки. Атака. Защита. Значение специально-физической подготовки в тренировке боксеров

Практика. Прямые, боковые и удары снизу. Индивидуальный и групповой метод обучения. Особенности обучения технике бокса. Связь технической подготовки с физической, тактической, психологической и теоретической подготовкой. Изучение боевой стойки: 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 в боевой стойке. Передвижения: Перемещение шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами). Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо. Передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки). Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед. Передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях. 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. Техника нападения - удары Основным видом нападения

являются удары правой и левой руками, прямые, боковые, снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Упражнения для разучивания и отработки прямого удара левой в голову без перчаток. Упражнения для разучивания и отработки прямого удара левой в голову с партнером. Упражнения для разучивания и отработки прямого удара правой в голову без перчаток. Упражнения для разучивания и отработки прямого удара правой в голову с партнером. Двойные прямые удары и их отработка: - прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; - прямой удар левой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад. - прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и их отработка. Одиночные удары снизу и их отработка - удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; - удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; - удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; - удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу, их отработка. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары, отработка ударов и защиты от них: - боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад; - боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой левой, уходом назад. Двойные боковые удары в голову и туловище, отработка ударов и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище, отработка комбинаций и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые, отработка ударов и защиты от них. Трех, четырехударные комбинации и

серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Отработка прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку. Отработка боковых ударов на месте и в движении. Серии ударов с боку. Боковые удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу. Отработка боковых ударов снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу. Упражнения для разучивания к прямому удару левой в туловище. Техника защиты Защита в боксе. Контрудар. Защитные действия: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка. Упражнения для разучивания уклонов. Подставка. Отбив. Блок. Нырок. Отработка тактического действия «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: а) одиночные, двойные удары; б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми). Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: а) контратака одним ударом б) контратака серией ударов. Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них. Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них. Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой. Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.

Тема 7. Спарринги и вольные бои в боксерской практике (54 часа).

Теория. Основные положения правил соревнований. Положение о соревнованиях, условия проведения. Действия участников в различных ситуациях при проведении соревнований.

Практика. Тестирование. Сдача нормативов по ОФП и СФП. Соревнования. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях

(спаррингах). Инструкторская и судейская практика. Проведение (под контролем педагога) разминки с группой.

Тема 8. Итоговое занятие (2 часа). Проведение соревнования.

1.4. Планируемые результаты.

образовательные (предметные) результаты:

- будут знать приемы психической саморегуляции; теорию и методику прогнозирования, поддержания, а в случае необходимости – восстановления здоровья;

- овладеют первоначальными знаниями, умениями и навыками по основам бокса.

личностные результаты:

сформируются:

- морально – этические и волевые качества;

- активная гражданская позиция;

- культура спортивного поведения;

- навыки здорового образа жизни.

метапредметные результаты:

сформируется:

- устойчивая мотивация к занятиям спортом;

- коммуникативная компетентность, умение вести диалог; координировать свои действия со взрослыми и сверстниками;

- сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, ответственность, организованность и дисциплина.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график программы

1. Дата начала обучения – 01.09.2024
2. Дата окончания обучения – 31.05.2025
3. Количество учебных недель – 36 недель
4. Количество учебных дней – 108 дней
4. Количество учебных часов: всего – 216, из них: теоретических-34 ч., практических – 182 ч.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оборудованный боксерским рингом, раздевалка для переодевания, оснащенная шкафчиками для хранения личных вещей обучающихся (12 шт.), вешалкой и гимнастическими скамейками (2шт.).

2.2.2. Материально-технические средства и оборудование, необходимые для реализации программы:

- борцовский ковёр стандартных размеров;
- боксерский ринг (5*5);
- боксерские лапы – 1 шт.;
- мешки-3 шт.,
- мешки напольные-2 шт.
- канат для лазанья – 4 шт.;
- настенная «подушка»- 2 шт.
- скамья для жима штанги - 1 шт.
- штанга – 1 шт.

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

Перчатки, скакалку, теннисный мячик, спортивную форму и обувь.

2.2.3. Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

- <https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».
- <http://knmc.kubannet.ru/> Краснодарский НМЦ

2.2.4. Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования имеющей профессиональное высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках направления подготовки высшего образования и специальностей среднего

профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

2.3. Формы аттестации

- Входной контроль
- Итоговый контроль.
- Соревнования.

Входной контроль определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности обучающихся, сформированности морально-волевых качеств.

Итоговый контроль представляет собой оценку результатов освоения каждого модуля и проходит в виде выполнения контрольных нормативов. Результаты входного и итогового контроля отражаются в диагностических картах (Приложение 2)

2.3.1. Формы отслеживания образовательных результатов: беседа, наблюдение, конкурсы, открытые и итоговые занятия.

2.3.2. Формы фиксации образовательных результатов: сводные карты диагностики, протоколы соревнований, грамоты, дипломы, разрядные (зачетные) книжки спортсменов, сдача контрольных нормативов, соревнования.

2.3.3. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: личные портфолио обучающихся, размещение фото - и - видеоматериалов в социальных сетях, отчеты.

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальная или входная диагностика		
По факту зачисления в объединение	Диагностика стартовых возможностей	Беседа, опрос, тестирование
Текущий контроль		
В течение всего периода реализации краткосрочной программы	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определение готовности детей к восприятию нового материала.</p> <p>Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение.</p>	<p>Педагогическое наблюдение, устный опрос, викторины, конкурсы, олимпиады, самостоятельная работа и т.д.</p>

	Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	
Итоговая диагностика		
В конце каждого образовательного модуля (с занесением результатов в диагностическую карту)	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.	

2.4 Оценочные материалы

В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований учащихся с помощью материалов:

Сводная диагностическая карта (Приложение 1)

2.5. Методические материалы

2.5.1. Методы обучения: словесный, практический, наглядный.

2.5.2. Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология обучения в сотрудничестве включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу; технология здоровьесберегающего обучения включает в себя организацию работы с детьми таким образом, чтобы достичь наибольшего эффекта для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

При реализации программы используется **разноуровневая технология организации обучения** – подход, который предполагает разделение учащихся на группы или индивидуальные подход в зависимости от их уровня знаний, способностей, интересов и потребностей. Эта технология позволяет **индивидуализировать** процесс обучения, учитывая особенности каждого обучающегося.

Основные принципы **разноуровневой технологии организации обучения:**

1. Индивидуализация обучения. Использование разноуровневой технологии организации обучения позволяет выстроить индивидуальный образовательный маршрут (см. Приложение 2), благодаря которому обучающийся может выбрать темы, модули, которые ему интересны, либо вызывают затруднения при освоении, что позволяет каждому обучающемуся получать образование на оптимальном для него уровне. Индивидуальный учебный план согласовывается с родителями (законными представителями) обучающегося.

2. Дифференциация задач и материалов. Учебные задания и материалы адаптируются под конкретные категории учащихся с учетом их уровня знаний и потребностей.

4. Контроль и обратная связь. Регулярный мониторинг успеваемости и результатов обучающихся позволяет корректировать образовательный процесс и обеспечивать эффективность обучения.

Разноуровневая технология организации обучения способствует созданию комфортной и адаптивной образовательной среды, где каждому ученику предоставляется возможность развиваться в соответствии с его способностями и потребностями, в том числе **детям с особыми образовательными потребностями** (с ограниченными возможностями здоровья; талантливым (одаренным, мотивированным) детям; детям, находящимся в трудной жизненной ситуации).

2.5.3. Формы организации учебного занятия. Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию. Теоретические занятия могут проходить в дистанционном формате.

Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, самообороны. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у детей повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

2.5.4. Формы методических материалов по программе пособия.

2.5.5. Дидактические материалы – раздаточные материалы, задания, упражнения.

2.5.6. Алгоритм учебного занятия:

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности.

III этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания. Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний. Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний. Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

IV этап – контрольный. Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Раздел 3. «Воспитание»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

3.1.1. Целью воспитания является создание условий для формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей через практико-ориентированную деятельность, взаимодействие с коллективом.

3.1.2. Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, культурных традиций;
- информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной хореографической группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

3.1.3. Целевые ориентиры воспитания направлены на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

3.2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий во время занятий, в подготовке и проведении календарных праздников и других мероприятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод

упражнений (приучения); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе, личный пример и педагогическое мастерство педагога; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения.

3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Туристский слёт «Тропа отважных 2024»	сентябрь	Туристский слёт	Фотоотчёт, заметка на сайте, в соцсетях
2	Экскурсия в музей «Россия – моя история»	ноябрь	Экскурсия	Фотоотчёт, заметка на сайте, в соцсетях
3	«Масленица»	февраль	Игровая программа	Фотоотчёт, заметка на сайте, в соцсетях
4	Экскурсия «Моя малая Родина»	март	Экскурсия	Фотоотчёт, заметка на сайте, в соцсетях
5	Соревнования по шашкам «Турнир поколений»	март	Соревнования	Фотоотчёт, заметка на сайте, в соцсетях
6	«Папа, мама, я – стрелковая семья»	апрель	Соревнования	Фотоотчёт, заметка на сайте, в соцсетях
7	Урок мужества «Герои Победы»	май	Открытое занятие с родителями	Фотоотчёт, заметка на сайте, в соцсетях

2.6. Список литературы

1. Петров М. Бокс. Техника, тактика, тренировка / М. Петров. — Минск: Минск "Харвест", — 208 с.
2. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В.М. Романов. — Москва: Физкультура и спорт, — 189 с.
3. Перельман М.И. ВОСПИТАНИЕ БОКСЕРА-НОВИЧКА / М.И. Перельман.: Государственное издательство «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ», — 69 с.

Сводная диагностическая карта

№	Фамилия, имя	Физические качества								Психологические качества			
		Гибкость		Сила		Выносливость		Координация		Коммуникативность		внимание	
		Наклон туловища		отжимание		Бег 1000 м		равновесие					
		Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.
1.													
2.													
3.													
4.													

Критерии определения уровня:

Низкий – 2 балла

Средний – 3 балла

Высокий – 4 балла

Критерии оценки двигательных качеств обучающихся

№	Тест	уровни	Возраст (лет)					
			9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1.	Отжимание в упоре лежа (кол. раз)	низкий	10-12	12-14	15-17	17-19	19-21	21-23
		средний	13-16	15-18	18-20	20-22	22-24	24-27
		высокий	17	19	21	23	25	28
2.	Прыжки в длину с места (см.)	низкий	120	132	143	154	165	176
		средний	130	142	153	164	175	186
		высокий	140	152	163	174	185	196
3.	Поднимание туловища (кол. раз за 30 сек.)	низкий	10-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
		средний	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
		высокий	15	16	17	18	19	20
4.	Вис на перекладине (сек.)	низкий	10-11	11-14	14-16	18-22	22-25	26-29
		средний	12-13	15-17	17-21	23-25	26-29	30-34
		высокий	14	18	22	26	30	35
5.	Наклоны туловища вперед (см.)	низкий	4	5	6	7	7	8
		средний	5	6	7	8	8	9
		высокий	6	7	8	9	9	10
6.	Бег 1000 м (сек.)	низкий	326-316	315-297	296-280	279-267	266-257	256-244
		средний	315-299	296-282	279-269	266-257	256-244	243-234
		высокий	298	281	268	256	243	233

Показатели	Высокий	Средний	Низкий	Методика
Коммуникативные способности	Умеет быстро устанавливать прочные деловые связи, дружеские отношения со сверстниками	Малоактивен в установлении контактов людьми. Обычно ждет встречной инициативы от других.	Отсутствие стремление расширять контакты в среде сверстников. Трудности во взаимоотношениях с людьми.	КОС - 2
Организаторские способности	Вынослив в работе, активен в достижении цели. Умеет принимать решения, брать на себя ответственность	Теряется в трудных ситуациях, проявляет мало инициативы и настойчивости в достижении цели. Не хочет брать на себя ответственность.	Неспособность и нежелание проявлять инициативу. Боится трудностей	КОС - 2

Оценочные материалы для диагностики развития эмоционально-волевой сферы.

Диагностируемая характеристика	Критерии по степени выраженности оцениваемого качества	метод	Теоретико-методологическая основа
Эмоционально-волевые качества			
Терпение	<p>низкий уровень (Н) Терпения хватает меньше чем на ½ занятия;</p> <p>средний уровень (С) Терпения хватает больше чем на ½ занятия</p> <p>высокий уровень (В) Терпения хватает на всё занятие</p>	наблюдение	<p>Теоретическо-экспериментальное наследие учёных (М.Я. Басов, К.Н. Корнилов, С.Л. Рубинштейн, И.П. Павлов, Л.С. Выготский, И.М. Сеченов, А.В. Веденов, В.И. Селиванов, К.М. Гуревич, Е.П. Ильин, и другие)</p> <p>взаимодействие волевых и эмоциональных процессов указывали психологи О.В. Дашкевич, В.К. Калинин, Л.С. Рубинштейн, В.И. Селиванов, А.И. Щербаков.</p>

Воля	<p>низкий уровень (Н) Волевые усилия обучающихся побуждаются извне</p> <p>средний уровень (С) Иногда - сам побуждает себя к практическим действиям</p> <p>высокий уровень (В) Способность активно побуждать себя к практическим действиям</p>	наблюдение	
Самоконтроль	<p>низкий уровень (Н) Слабо контролирует мгновенные импульсы и желания постоянно находится под воздействием контроля извне.</p> <p>средний уровень (С) Иногда сам успешно контролирует мгновенные импульсы и желания.</p> <p>высокий уровень (В) Способность обеспечить господство высших мотивов над низшими и контролировать импульсы и желания</p>	наблюдение	
Самооценка	<p>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</p> <p>заниженная самооценка (Н)</p> <p>адекватная уровень (С)</p> <p>завышенная уровень (В)</p>	тестирование	<p>Экспресс-диагностика уровня самооценки Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.</p>
Конфликтность	<p>высокий уровень (В) желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт), преобладание агрессивного эмоционального фона</p> <p>средний уровень (С) не является инициатором конфликта, но в нем активно участвует</p> <p>низкий уровень (Н) Умеет контролировать себя в любой конфликтной ситуации, может найти компромисс, который устроит все стороны</p>	наблюдение	<p>Методологическую основу конфликтологии составляет комплекс философских, политологических и социологических идей, аккумулируемых в теории конфликта. (И.Кант, Г. Гегель, В. Вундт, З Фрейд и т.д.)</p>

Пример индивидуального образовательного маршрута

ФИО ребенка _____

Цель: _____

Период	Цели и задачи	Вид деятельности	Формы контроля

ФИО родителя _____

ФИО педагога _____